NU ESTI CREIERUL TAU

SOLUȚIA ÎN 4 PASI

**pentru schimbarea obiceiurilor proaste,
oprirea gândirii nesănătoase
și preluarea controlului asupra**

vieții tale

JEFFREY *M.* SCHWARTZ, MD
autor al bestseller-ului; *BfO ifl Lock*
ȘI REBECCA GLADDING, MD

Nu ești creierul tău

Soluția în 4 pași pentru a schimba obiceiurile proaste, a pune

capăt

gândirii nesănătoase și a prelua controlul asupra vieții tale

Jeffrey M. Schwartz, MD, și Rebecca Gladding, MD

AVERY Sunt membru al Penguin Group (USA) Inc. I New York

Cuprins



Publicat de Penguin Group
Penguin Group (USA) Inc., 375 Hudson Street, New York, New York 10014, SUA •
Penguin Group (Canada), 90 Eglinton Avenue East, Suite 700, Toronto, Ontario M4P 2Y3, Canada (o

divizie a Pearson Penguin Canada Inc.) • Penguin Books Ltd, 80 Strand, London WC2R 0RL, Anglia • Penguin Ireland, 25 St Stephen's Green, Dublin 2, divizia Penguin (Australia) Ltd • Penguin Books (a Australia) 250 Camberwell Road, Camberwell, Victoria 3124, Australia (o divizie a Pearson Australia Group Pty Ltd) • Penguin Books India Pvt Ltd, 11 Community Centre, Panchsheel Park, New Delhi-110 017, India • Penguin Group (NZ), 67 Apollo Drive, Rosedale, North Shore 0632, Noua Zeelandă (o divizie a Pearson New Zealand Ltd) • Penguin Books (Africa de Sud) (Pty) Ltd, 24 Sturdee Avenue, Rosebank, Johannesburg 2196, Africa de Sud

Penguin Books Ltd, sediu social: 80 Strand, Londra WC2R 0RL, Anglia

Extrase din *Mindfulness in Plain English* de Bhante Henepola Gunaratana (2002) sunt retipărite cu permisiunea Wisdom Publications, 199 Elm Street, Somerville, MA, 02144 SUA.
www.wisdompubs.or g .
Cele mai multe cărți Avery sunt disponibile la reduceri speciale pentru achiziții în vrac pentru promoții de vânzări,
prime, strângere de fonduri și nevoi educaționale. De asemenea, pot fi create cărți speciale sau fragmente de cărți pentru a se potrivi
nevoilor specifice. Pentru detalii, scrieți Penguin Group (USA) Inc.
Piețe speciale, 375 Hudson Street, New York, NY 10014.

BIBLIOTECA DATELOR DE CATALOGARE ÎN PUBLICAȚIE A CONGRESULUI

Schwartz, Jeffrey, întâlnire.
Nu ești creierul tău: soluția în 4 pași pentru a schimba obiceiurile proaste, a pune capăt gândirii nesănătoase și
a prelua controlul asupra vieții tale / Jeffrey Schwartz și Rebecca Gladding.
p. cm.
Include referințe bibliografice și index.
eISBN: 978-1-101-51611-9
1. Modificarea comportamentului. 2. Ruperea obiceiurilor. 3. Creierul. 4. Schimbarea (Psihologie). I. Mă bucur, Rebecca. II.
Titlu.
BF637.B4S
158,1—dc22

Nici editorul, nici autorii nu se angajează să ofere sfaturi sau servicii profesionale cititorului individual. Ideile, procedurile și sugestiile conținute în această carte nu sunt destinate să înlocuiască consultarea cu medicul dumneavoastră. Toate problemele legate de sănătatea dumneavoastră necesită
supraveghere medicală. Nici autorii, nici editorul nu vor fi răspunzători sau răspunzători pentru orice pierdere sau daune
care se presupune că decurg din orice informație sau sugestie din această carte.

Cazurile discutate în carte se bazează pe pacienți reali și pe situații reale. Citatele sunt reale;

cu toate acestea, detaliile au fost modificate semnificativ și cazurile au fost combinate pentru a proteja confidențialitatea pacienților, cu o singură excepție: Connie Smiley, supraviețuitoarea unui accident vascular cerebral evidențiată în capitolul 2,
ne-a dat permisiunea expresă de a folosi numele și povestea ei.

Mamei mele, care a fost cel mai mare avocat și aliat al meu – nu aș fi putut scrie asta fără tine; şi în memoria bunicilor mele, Bertha E. Dow și Virginia Gladding

— Rebecca Gladding

Pentru oamenii de la Pacific Crossroads Church

—Jeffrey M. Schwartz

Tuturor celor care au nevoie de credință, speranță, dragoste și curaj

Obiceiul, dacă nu este rezistat, devine curând necesitate.

——*Saint Augustine*

INTRODUCERE

Există doar câteva necesități adevărate în viață, dar pentru mulți dintre noi, nu se simte așa. O viață întreagă de obiceiuri, înrădăcinate de repetare, se pare că ne poate face sclavii unui stăpân nu întotdeauna benefic - propriul nostru creier.

Nimic nu este mai confuz sau mai dureros decât atunci când creierul tău preia gândurile tale, îți atacă valoarea de sine, îți pune la îndoială abilitățile, te învinge cu pofte sau încearcă să-ți dicteze acțiunile. Ai simțit vreodată că ceva te obligă să „mergi” în locuri, mental sau emoțional, unde nu vrei să fii? Te trezești acționând în moduri neobișnuite sau făcând lucruri pe care nu vrei cu adevărat să le faci?

Motivul este simplu: *mesajele înșelătoare din creier* s-au pătruns în psihicul tău și s-au pus stăpânire pe viața ta. Lăsat singur, creierul vă poate face să credeți lucruri care nu sunt adevărate și să acționați în mai multe moduri autodistructive, cum ar fi:

- Gândirea excesivă la probleme și îngrijorarea lucrurilor care nu sunt sub controlul tău
- A rămâne blocat sau panicat de frică și griji nefondate
- Învinovățindu-te și pedepsește-te pentru lucruri care nu sunt vina ta
- Angajarea în comportamente nesănătoase pentru a scăpa de stresul zilnic al vieții
- Revenirea la tiparele din trecut atunci când încercați să faceți o schimbare

Cu cât acționezi mai des în aceste moduri nesănătoase, cu atât mai mult îți înveți creierul că ceea ce este pur și simplu un obicei (un comportament învățat) este esențial pentru supraviețuirea ta. Creierul tău nu distinge dacă acțiunea este benefică sau distructivă; doar răspunde la modul în care te comporți și apoi generează impulsuri puternice, gânduri, dorințe, pofte și îndemnuri care te obligă să-ți perpetuezi obiceiul, oricare ar fi acesta. Din păcate, de cele mai multe ori, aceste comportamente nu sunt cele care îți îmbunătățesc viața.

În mod clar, creierul poate exercita o strângere puternică asupra vieții cuiva, *dar numai dacă o lași.* Vestea bună este că poți depăși controlul creierului și poți reconecta creierul să lucreze pentru tine, învățând să dezminți miturile pe care le-a vândut cu atât de succes și alegând să acționezi în moduri sănătoase și adaptative. Aceasta este misiunea acestei cărți și piatra de temelie a abordării noastre: să împărtășim metoda noastră inovatoare, întăritoare de a învăța cum să identificăm și să demistificăm mesajele creierului înșelătoare, astfel încât să dezvoltați circuite cerebrale sănătoase, adaptative, care să vă permită să trăiți o viață împlinită, fără acești intruși nedoriți, inutil și falși.

Va fi viața *ta* , viața *pe care ai ales-o,* cu creierul *pe care l-ai sculptat* – nu vechea cale a acțiunilor și comportamentelor tulburătoare impuse de mesajele creierului înșelătoare.

Cum poți realiza asta? Cu metoda noastră în patru pași, care învață abilități simple pe care le poți folosi și *exersa* în fiecare zi și aplica în orice parte nesatisfăcătoare a vieții tale. Rezultatul va fi o schimbare de perspectivă de durată, datorită unei surse care a fost serios înăbușită de mesajele înșelătoare ale creierului: ghidul tău interior inteligent și grijuliu. Acest prieten te va ajuta să contracarezi mesajele înșelătoare ale creierului și să acționezi în concordanță cu propriile tale scopuri, valori și interese. Vei vedea în sfârșit *cine ești cu adevărat* — nu cine ți-a *spus creierul tău* că ești — și vei pune adevăratul tău sine pe scaunul șoferului pentru tot restul vieții.

Sună greu de realizat? Nu veți crede așa după ce veți citi poveștile altora care

au folosit cu succes metoda noastră în patru pași pentru a-și schimba viața. *You Are Not Your Brain* atinge călătoriile personale intime ale mai multor oameni ale căror vieți au fost cândva afectate de mesaje înșelătoare ale creierului și care au reușit să rupă ciclul – precum Sarah, care s-a luptat cu depresia și îndoiala de sine; Ed, care era paralizat de fricile de respingere; Steve, care a folosit alcool pentru a scăpa de stres; Liz, care își făcea griji pentru viitorul ei; Kara, care a simțit că nu este iubită decât dacă era perfectă din punct de vedere fizic; John, care a verificat în mod repetat e-mail-ul ca o modalitate de a-și potoli teama că prietena lui îl părăsește; sau Abby, care s-a îngrijorat constant că ceva rău i se va întâmpla cuiva pe care o iubea.

Deși situația ta poate să nu fie la fel de dramatică sau intensă, o anumită formă de mesaje înșelătoare pe creier îi afectează aproape pe toată lumea la un moment dat în viață. Chiar dacă viața noastră se desfășoară de obicei fără probleme, atunci când suntem stresați sau ne simțim dezamăgiți, aceste gânduri false și acțiuni nesănătoase găsesc o modalitate de a ne strecura și de a provoca ravagii. Ne pot zgudui încrederea, ne pot face să găsim modalități de a scăpa de realitate, să consumăm droguri sau alcool, să mâncăm în exces, să cheltuim banii pe care nu îi avem, să evităm oamenii cărora le pasă, să devenim supărați, să ne dezvoltăm așteptări excesive despre noi înșine, să nu spunem ceea ce gândim sau simțim cu adevărat, să ne limităm gama de experiențe, să ne îngrijorăm excesiv. . . numiți. Chiar și în cele mai benigne situații, cedarea în fața mesajelor înșelătoare ale creierului ne face să pierdem timp care ar fi fost mai bine petrecut în altă parte. În cel mai rău caz, ajungem să acționăm impulsiv – în moduri care nu sunt reprezentative pentru cine suntem cu adevărat – și cădem în durere și regret.

Cel mai încurajator, totuși, această abordare puternică vă va ajuta să identificați și să vă ocupați de majoritatea problemelor dvs., nu doar de un simptom, deoarece ne concentrăm asupra cauzei care stau la baza, unificatoare, a suferinței dvs.: mesajele înșelătoare ale creierului. Pe scurt, *Tu nu ești creierul tău* te va împuternici să abordezi suișurile și coborâșurile vieții într-un mod abil, folosind doar patru pași ușor de învățat. Veți descoperi că practica repetată cu cei Patru Pași vă va transforma viața – și creierul – dându-vă puterea de a deveni persoana care doriți să fiți.

Cum este această carte unică

O componentă critică pentru a deveni mai bine – pe termen lung – este să înțelegi că acești intruși extrem de înșelătoare vin din creier (nu tu!) și că aceste mesaje false nu indică cine ești sau viața pe care ai putea-o duce. Alte terapii populare nu au reușit să se concentreze asupra acestei distincții cruciale între cine ești *și* simptomele *pe* care le experimentezi. Deși unele metode pot învăța cum să schimbi sensul gândurilor tale (ca în terapia cognitiv-comportamentală) sau cum să devii conștient de gândurile tale (mindfulness), ele nu îți spun cu tărie că aceste mesaje bazate pe creier nu sunt reprezentative pentru cine ești cu adevărat și că nu trebuie să acționezi pe baza lor.

În schimb, această carte combină cele mai bune terapii cognitiv-comportamentale și mindfulness, ajutându-vă în același timp să vă consolidați convingerea că meritați să fiți eliberați de acești intruși nedoriți. Procedând astfel, înveți că, pentru a-ți schimba cu adevărat viața și creierul, trebuie să reevaluezi mesajele înșelătoare ale creierului și *să-ți angajezi mintea pentru a-ți concentra atenția asupra acțiunilor și comportamentelor noi, sănătoase.*

Așadar, nu numai că te învățăm *cum* să observi mesajele tale înșelătoare ale creierului și cum să-ți schimbi relația cu mesajele înșelătoare ale creierului, dar, de asemenea, te dăm putere, arătându-ți că ai în tine un ghid inteligent și iubitor (avocatul tău înțelept) care știe că *creierul tău* a fost problema, nu tu sau mintea ta.

Cei patru pași îți schimbă cablarea creierului în sănătos, adaptiv Căi

Scopul celor Patru Pași este să vă învețe cum să vă concentrați atenția, astfel încât să vă reconectați creierul în moduri sănătoase și pozitive. De unde știm că se întâmplă asta? Am făcut deja cercetările la UCLA și am demonstrat-o la persoanele cu tulburare obsesiv-compulsivă.

Bazându-ne pe credința noastră puternică că mintea poate schimba creierul, le-am cerut persoanelor cu TOC să participe la un studiu de cercetare în care fie au luat medicamente, fie au învățat abordarea noastră în patru pași pentru a face față mesajelor intruzive și negative cu care au fost bombardați zilnic. Echipa noastră a scanat creierul oamenilor înainte de tratament și la zece până la douăsprezece săptămâni după ce au urmat metoda noastră sau au luat medicamente. [1] Spre bucuria noastră, am descoperit că persoanele care au folosit metoda noastră în patru pași au avut aceleași schimbări pozitive în creier ca și persoanele care au luat medicamente pentru a-și trata TOC. Aceste schimbări incredibile ale creierului au avut loc datorită capacității minții noastre de a ne schimba creierul (adică, modul în care ne concentrăm atenția). Rezultatele le puteți vedea singur în imaginile din figura I.1 de mai jos.

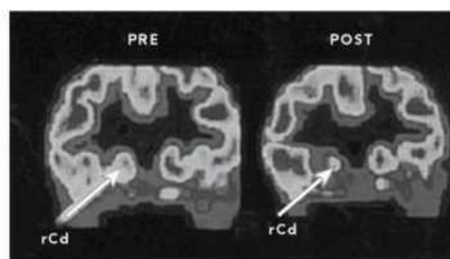


Figura I.1. Succes cu cei patru pași

PRE arată creierul înainte de a folosi cei Patru Pași, iar POST arată creierul la zece săptămâni după folosirea celor Patru Pași. Observați scăderea dimensiunii rCd (o parte a creierului care este hiperactivă în TOC) odată ce participanții au folosit cei patru pași timp de zece săptămâni. Copyright © 1996 Asociația Medicală Americană [2]

În mod încurajator, cercetările recente din Germania au replicat descoperirile noastre. Acei cercetători au descoperit că simptomele pacienților cu TOC au scăzut semnificativ *atunci când pur și simplu au ascultat un CD audio* care explica metoda noastră de tratament. Acest lucru merită repetat, deoarece este cheia drumului pe care sunteți pe cale să o porniți: nu au fost acordate alte intervenții acestor participanți – doar un CD audio, angajamentul lor și efortul lor de a progresa urmând cei Patru Pași.

CEI PATRI

Pasul 1: Reetichetați— Identificați mesajele înșelătoare ale creierului și senzațiile inconfortabile; numiți-i cum sunt cu adevărat.

Pasul 2: Reîncadrați — Schimbați-vă percepția asupra importanței mesajelor înșelătoare ale creierului; spune de ce aceste gânduri, îndemnuri și impulsuri te deranjează în continuare: sunt *mesaje false ale creierului* (Nu sunt EU, este doar CREIERUL meu!).

Pasul 3: Reconcentrați- vă — Îndreptați-vă atenția către o activitate sau un proces mental care este sănătos și productiv — chiar dacă îndemnurile, gândurile, impulsurile și senzațiile false și înșelătoare sunt încă prezente și vă deranjează.

Pasul 4: Reevaluați— Vedeți în mod clar gândurile, îndemnurile și impulsurile pentru ceea ce sunt, pur și simplu senzații cauzate de mesaje înșelătoare ale creierului care nu sunt adevărate și care au valoare mică sau deloc (sunt ceva de respins, nu de concentrat).

Cu metoda noastră în Patru Pași, vei învăța cum să-ți concentrezi atenția în moduri benefice – la fel cum au făcut acești oameni – astfel încât să-ți poți reeduca creierul în timp ce, în același timp, îți întărești și împuternici adevăratul sine.

Pentru cine este această carte

Având în vedere că mesajele înșelătoare ne afectează pe toți la un moment dat, această carte poate ajuta pe oricine cu nervozitate excesivă, îngrijorare şi anxietate, tensiune, depresie, furie, abuz de substanțe, alte dependențe (inclusiv jocurile de noroc, jocurile de noroc și sexul), probleme de relație sau alte comportamente și obiceiuri automate care cauzează probleme în viața ta, cum ar fi verificarea/excesul de informații, cercetarea repetă a lucrurilor, excesul de informații, gândirea excesivă și supraanalizarea situațiilor și evenimentelor sau evitarea unor aspecte importante ale vieții tale.

Nu trebuie să fiți diagnosticat cu o tulburare pentru ca cei Patru Pași să vă ajute. Mai degrabă, trebuie doar să fi avut experiența de a fi stresat și depășit de creierul tău - care poate include gânduri, îndemnuri, impulsuri, comportamente repetitive sau senzații fizice sau emoționale incomode - și vrei ca lucrurile să fie diferite într-un fel. Oriunde ies la suprafață mesaje înșelătoare ale creierului și te fac să nu ai încredere în realitate sau să faci ceva ce nu vrei să faci (adică, este rău pentru tine pe termen lung), cei Patru Pași te pot ajuta.

Ca metodă de auto-tratament, cei Patru Pași funcționează extrem de bine la cei cu simptome ușoare până la moderate - oameni care funcționează în lume într-o oarecare măsură (de exemplu, lucrează, fac voluntariat, merg la școală, au grijă de alții) și sunt deranjați de ceea ce face creierul lor. De exemplu, s-ar putea să vă distras atenția cu ușurință și să aveți dificultăți în trecerea zilei, dar vă puteți concentra atenția o parte din timp, puteți lua în considerare faptul că creierul dvs. provoacă aceste simptome și sunteți gata, cel puțin într-o oarecare măsură, să depuneți eforturi pentru a face schimbări în viața voastră. Dacă sunteți deja în terapie, puteți lucra cu terapeutul pentru a integra cei Patru Pași în planul dumneavoastră terapeutic.

Cei Patru Pași nu funcționează suficient de bine singuri (adică auto-tratamentul) la persoanele cu simptome debilitante - cei care le limitează sever capacitatea de a-și concentra atenția și de a funcționa în timpul zilei lor. Persoanele cu simptome severe au nevoie probabil de ajutor suplimentar prin utilizarea medicamentelor sau a unei terapii mai intensive (inclusiv terapie săptămânală sau un program structurat). De ce? Cu simptome severe, oamenii nu își pot concentra atenția suficient de bine pentru a folosi cei Patru Pași și nu au capacitatea sau perspicacitatea de a vedea că mesajele înșelătoare ale creierului *ar putea* fi false. Scopul celor Patru Pași este să te ducă de la a crede atât de tare în mesajele tale înșelătoare ale creierului până la a vedea falsitatea lor, așa că dacă simptomele tale sunt în punctul în care nici măcar nu poți considera posibilitatea ca gândurile înșelătoare să fie create de creierul tău, vei avea nevoie de ajutor suplimentar. În mod similar, vrem să ne asigurăm că înțelegeți că cei Patru Pași nu tratează tulburările psihiatrice severe în care percepția este grav compromisă în mod cronic, cum ar fi schizofrenia, unde influențele creierului sunt prea puternice, cum ar fi mania în tulburarea bipolară sau când sunt prezente gânduri cronice de sinucidere.

Structura cărții

Am ales să împărțim această carte în trei părți, astfel încât să putem sublinia modul în care simțul tău de sine se contopește cu mesajele înșelătoare ale creierului (Prima parte), abilitățile de care trebuie să înveți pentru a descurca acea rețea inutilă de gânduri, emoții și acțiuni (Partea a doua) și cum să aplici cei Patru Pași în viața ta (Partea a treia). Notă: Dacă învățarea abilităților, mai degrabă decât cunoașterea teoriei și științei, este scopul dvs. principal, vă

recomandăm să citiți capitolele 1 și 2, apoi să treceți la partea a doua (capitolul 6). Puteți reveni oricând la restul primei părți mai târziu.

PARTEA ÎNTÂI. SIMPTUL DE SINE

Având în vedere accentul nostru pe a vă separa sentimentul de sine de mesajele înșelătoare ale creierului, începem prin a vă învăța ce sunt mesajele înșelătoare ale creierului și vă ajutăm să le identificați pe cele care vă deranjează și vă afectează. Apoi, veți vedea cum mintea poate schimba puternic și neașteptat creierul în moduri pozitive atunci când vă direcționați atenția în mod intenționat. De aici, vă explicăm de ce obiceiurile sunt atât de greu de înlăturat la nivel biologic și ce se întâmplă în interiorul creierului dvs. ori de câte ori ies la suprafață mesaje înșelătoare ale creierului. De asemenea, discutăm despre modul în care sentimentul tău de sine a fuzionat cu mesajele înșelătoare ale creierului.

PARTEA A DOUA. COMPETENȚELE

Începem prin a discuta de unde probabil au venit multe dintre mesajele tale înșelătoare ale creierului, apoi îți oferim o scurtă prezentare generală a punctelor cheie de care trebuie să ții cont atunci când începi să înveți cei Patru Pași. Acestea sunt sfaturile și trucurile pe care pacienții noștri și-au dorit să le cunoască de la început și pe care au crezut că ar trebui să le împărtășim cu tine. Cu acest context, vă învățăm fiecare dintre cei Patru Pași, inclusiv cum să deveniți mai conștienți de mesajele înșelătoare ale creierului cu Pasul 1: Reetichetare; de ce mesajele înșelătoare ale creierului te deranjează atât de mult și duc la erori de gândire cu Pasul 2: Reîncadrare; cum să-ți concentrezi atent atenția cu Pasul 3: Reorientare; și cum să-ți schimbi perspectiva despre tine cu Pasul 4: Reevaluează. În aceste capitole, vom include multe exerciții pentru a vă ajuta să învățați cum să folosiți cei Patru Pași în mod eficient și discutăm principalele piedici pe care le-au întâlnit alții atunci când încercau să învețe cei Patru Pași.

PARTEA A TREIA. APLICA CEI PATURI ÎN VIAȚA TA

În această secțiune finală, trecem în revistă diferite moduri în care cei Patru Pași pot fi aplicați în mod creativ în viața ta și explicăm diferența dintre emoțiile adevărate (cele care reflectă adevăratul tău sine) și senzațiile emoționale nefolositoare (emanând din mesajele înșelătoare ale creierului). De asemenea, explicăm modul în care Pasul 3: Reorientarea poate fi folosit pentru a vă ajuta să faceți față mesajelor înșelătoare ale creierului în relații, atunci când aveți pofte puternice (cum ar fi consumul de stres), când vă simțiți deprimat sau obosit, când nu ieșiți în lume din cauza fricii de respingere sau când aveți așteptări excesive de la dvs. (de exemplu, perfecționism). Ultimul capitol al cărții este dedicat să vă ajute să vă dezvoltați planul în patru pași și să vă trăiți viața în conformitate cu adevăratul sine.

Mesajul încurajator din cei peste douăzeci și cinci de ani de cercetare și practică clinică a noștri este că *aveți* control asupra răspunsurilor voastre la aceste mesaje înșelătoare ale creierului și vă puteți folosi înțelegerea modului în care funcționează creierul în avantajul dvs., folosind abordarea noastră în patru pași.

Să începem!

PARTEA ÎNTÂI

Un sentiment de sine

CAPITOLUL 1

Nu ești creierul tău

nu este mai confuz sau mai dureros decât atunci când creierul tău preia gândurile tale, îți atacă valoarea de sine, îți pune la îndoială abilitățile, te învinge cu pofte sau încearcă să-ți dicteze acțiunile. „Este ca invazia spărgătorilor de creier", spune Ed, un interpret talentat de la Broadway a cărui carieră a fost întreruptă de ani de zile din cauza fricii sale intense de scenă și a temerilor de respingere. Rulând pe pilot automat într-un mod cât se poate de neutil, Ed a simțit că „creierul lui tocmai a preluat controlul", umplându-l de îndoială și anxietate. "A fost oribil și umilitor... mi-a spus toate aceste lucruri despre mine care pur și simplu nu erau adevărate. Că nu sunt bun, un cetățean de clasa a doua, că nu merit nimic."

Mai rău, acele mesaje înșelătoare ale creierului despre Ed erau complet greșite. Adevărul este că Ed este un interpret desăvârșit, care este venerat și iubit pentru inteligența sa, capacitatea de a angaja o mulțime și încrederea de neclintit pe scenă. Oamenii sunt mereu încântați să-l vadă și sunt emoționați de performanțele lui, totuși creierul lui înșelător nu l-a lăsat să accepte recenziile lor elogioase. În loc să creadă în calitățile sale inerente minunate și abilitățile impresionante, creierul lui Ed a fost programat să-și ignore atributele pozitive și să se concentreze, în schimb, pe ceea ce *ar fi putut* să fi făcut greșit sau pe modul în care oamenii i *-ar putea* percepe greșelile - în esență, să se concentreze asupra defectelor și imperfecțiunilor sale minuscule.

De unde au venit aceste credințe și îndoieli negative? Deși vede că majoritatea mesajelor sale înșelătoare din creier au luat rădăcini în copilărie, o experiență specifică a schimbat totul pentru el. Totul a început, își amintește el, când stătea în fața unui celebru producător de Broadway, la vârsta de douăzeci de ani. În timp ce se pregătea să ruleze scena, Ed a rămas năucit și paralizat. „Tocmai mi-am părăsit corpul", spune el. „A fost cea mai înfiorătoare experiență." Evenimentul i-a bântuit visele și, pe când avea treizeci de ani, a început să-i afecteze zilele. "Nu mai aveam coșmaruri despre a fi goală pe scenă, aveam acel sentiment mai mult sau mai puțin ori de câte ori mergeam la o audiție. Mă simțeam expus și crud." Sub acea fațadă competentă și liniștită, Ed era cuprins de teama de respingere și era tulburat. Luând mesajele sale înșelătoare din creier, Ed a evitat cu totul audițiile, crezând că cariera lui s-a încheiat - că anxietatea și frica lui au câștigat.

MESAJE PENTRU CREIER ÎNCĂLĂTOARE

> Orice gând *fals sau inexact* sau orice impuls, îndemn sau dorință *inutil sau care distrage* atenția care te îndepărtează de adevăratele tale scopuri și intenții în viață (adică, adevăratul tău sine).

Chiar dacă nu ai de-a face cu o anxietate copleșitoare, s-ar putea să recunoști sentimentul de a fi asaltat de mesaje înșelătoare ale creierului. Luați în considerare cazul lui Sarah, un specialist în relații publice în vârstă de douăzeci și nouă de ani, care s-a luptat cu depresia și perfecționismul timp de mulți ani înainte de a începe programul nostru.

La fel ca mulți dintre noi, îi era frică să nu se ridice la înălțimea așteptărilor și își punea la îndoială abilitățile des. Și mai îngrijorătoare, Sarah a fost extrem de sensibilă la comentariile și acțiunile altora, ceea ce a determinat-o să -personalizeze deseori interacțiunile cu prietenii, familia și colegii de muncă. De exemplu, dacă ea vorbea cu un prieten și el „a făcut o pauză, chiar și pentru o secundă", spune ea, ar presupune că a spus ceva greșit sau a supărat-o pe cealaltă persoană într-un fel. Ea nu ar putea să se retragă de la mesajele ei înșelătoare din creier și să caute o explicație alternativă pentru ce prietenul ei a răspuns așa cum a făcut el sau să realizeze că nu are nicio legătură cu ea. În schimb, va deveni instantaneu anxioasă și va relua interacțiunea aparent greșită din nou și din nou în capul ei, sperând să ajungă la un fel de rezoluție. Creierul ei ar rula în bucle nesfârșite, punând numeroase întrebări și imaginând diverse scenarii într-o încercare disperată de a-și controla anxietatea.

Indiferent ce făcea, Sarah nu putea să-și dea seama sau să facă să dispară sentimentele teribile de anxietate. Înăuntru, s-a simțit ca un eșec și a ajuns cumva să creadă că ea era problema. Ea a sperat și s-a rugat pe ea însăși: dacă ar putea să-și dea seama ce s-a întâmplat, ar putea preveni o situație similară în viitor și ar putea evita acest sentiment inconfortabil și gândurile negative asociate. Din păcate, nu a făcut-o niciodată. În schimb, va deveni mai anxioasă și va supraanaliza continuu situația până când era epuizată.

Ceea ce Sarah nu știa la acea vreme era că creierul ei îi trimitea mesajul distructiv că, pentru a primi dragoste, acceptare și adorație, trebuie să fie perfectă și să aibă grijă de toți ceilalți. În esență, a trebuit să-și ignore adevăratul sine și să se concentreze asupra celorlalți, indiferent de costul pentru ea.

SINE ADEVĂRAT

A trăi în conformitate cu adevăratul tău sine înseamnă să te vezi așa cum ești cu adevărat, pe baza efortului tău sincer de a întruchipa valorile și de a atinge obiectivele în care crezi cu adevărat.

Include abordarea de tine însuți, de adevăratele tale emoții și nevoi, dintr-o perspectivă iubitoare, grijulie și îngrijitoare, care este în concordanță cu modul în care te vede ghidul tău interior iubitor (Wise Advocate).

Mesajele înșelătoare ale lui Sarah deveneau uneori atât de copleșitoare încât rămânea în pat și încerca să închidă lumea. Ea a dezvoltat simptome fizice, inclusiv dureri de cap, dureri corporale și o lipsă completă de motivație. Era ca și cum o pătură de somnolență s-ar fi coborât asupra ei și i-ar fi acoperit întreaga ființă. Pe măsură ce depresia a progresat, Sarah a încetat să interacționeze cu familia și prietenii ei, și-a pierdut interesul pentru activitățile ei normale și a încetat să facă mișcare.

Cu cât creierul ei scotea mai mult aceste mesaje negative, cu atât Sarah credea mai mult, după cum spune ea, că este „o învinsă". Neputând să reziste acestor gânduri false sau să creadă în ea însăși, ea a căzut din ce în ce mai adânc în disperare, până când s-a convins că nu are nicio valoare și că viața este fără speranță. Depresia ei a ajuns să o definească incorect și inadecvat. „Acesta sunt eu", a gândit ea, „o persoană deprimată, negativă, care nu merită nimic".

Similar cu Sarah, Abby s-a luptat și cu tendința de a supraanaliza. În loc să-și pună la îndoială valoarea de sine, mesajele înșelătoare ale creierului lui Abby au făcut-o să se îngrijoreze constant cu privire la siguranța prietenilor și a familiei ei – și apoi să se îndoiască în mod repetat dacă ar trebui să spună sau să facă ceva. Deși era pe deplin capabilă să-și exprime părerile cu claritate și convingere la locul de muncă, Abby nu a putut niciodată să le spună oamenilor importanți

din viața ei ce gândea cu adevărat sau ce simțea. „Nu știu niciodată dacă fac ceea ce trebuie”, a spus Abby când era în plin simptome. "Cum pot să asigur ce este mai bun pentru familia mea, fără a-i face să simtă că sunt supraprotector sau că îi sufoc? Ce se întâmplă dacă cineva este rănit sau face o greșeală și am știut că este o idee proastă? Cum aş putea trăi cu asta, știind că aş fi putut face ceva pentru a preveni acest rezultat?"

„Mașina de vinovăție” a lui Abby s-a pus adesea în viteză atunci când ea și-a exprimat preocupările, opiniile și opiniile. De exemplu, dacă ea pune piciorul jos și le-ar interzice copiilor să facă ceva, ar simți că îi dezamăgeşte sau îi lipsește într-un fel. După cum a explicat ea, „Nu-mi plac conflictele, dar nici nu-mi plac rezultatele de a rămâne tăcut sau de a fi pasiv”. A fost o adevărată captură-22: ea nu putea trăi cu vinovăția, totuși se simțea anxioasă și speriată când și-a exprimat părerile și convingerile.

La un anumit nivel, Abby știa că trăiește o viață incompletă neglijându-și adevăratul sine, dar nu vedea nicio ieșire. Obținută de mesajele ei înșelătoare ale creierului și paralizată de nehotărâre, se simțea adesea vinovată și anxioasă. Indiferent cum ar fi încercat, nu a putut să-și iasă din gândurile ei excesive, să-și schimbe presupunerea că trebuie să-i protejeze pe toți sau să-și folosească Avocatul Înțelept pentru a o ajuta să vadă imaginea de ansamblu.

AVOCAT ÎNțelept

Aspectul minții tale atente care poate vedea imaginea de ansamblu, inclusiv valoarea, capacitățile și realizările tale inerente.

Avocatul Înțelept știe ce gândești, poate vedea mesajele înșelătoare ale creierului pentru ce sunt și de unde provin, înțelege cum te simți (fizic, emoțional) și este conștient de cât de distructive și nesănătoase au fost răspunsurile tale obișnuite, automate.

Avocatul înțelept îți dorește tot ce este mai bun pentru că te iubește și ține la tine, așa că te încurajează să-ți *prețuiești adevăratul sine* și *să iei decizii într-un mod rațional,* bazat pe ceea ce este în interesul tău general pe termen lung.

La fel de devastatoare au fost și mesajele înșelătoare ale creierului lui Steve, care l-au împiedicat să se conecteze cu adevărat cu soția, copiii și colegii lui. În cazul lui, creierul înșelător al lui Steve a încercat să-l convingă că toată lumea din viața lui dorea ceva *de la* el și că nu petreceau timp sau vorbeau cu el din cauza cine era sau pentru că țineau cu adevărat la el. Această percepție falsă l-a făcut pe Steve să devină uşor enervat și excesiv de supărat pe oricine a perceput că îi cerea indirect să facă ceva. Desigur, mesajele înșelătoare ale creierului lui Steve îi tulburau capacitatea de a-și invoca Avocatul Înțelept pentru a-l ajuta să vadă adevărul: că oamenii din viața lui l-au plăcut și l-au respectat cu adevărat pentru că este inteligent, amuzant, grijuliu și perspicace, ceea ce atrage oamenii la el și la ideile lui. Spre deosebire de ceea ce spuneau mesajele sale înșelătoare ale creierului, oamenii din viața lui nu doreau ca el să-și facă treaba sau să aibă grijă de el – au vrut să petreacă timp și să învețe de la un bărbat cu adevărat interesant și carismatic.

Din păcate, a crede și a se baza pe mesajele sale înșelătoare ale creierului l-au făcut pe Steve să trăiască într-o stare de stres cronic. Indiferent unde s-ar fi uitat, a văzut peste tot oameni nevoiași și neajutorat, ceea ce i-a secătuit energia și i-a alimentat și mai mult frustrarea. Din păcate, răspunsul lui la aceste valuri tulburătoare de furie și dezamăgire față de ceilalți a fost să evite oamenii ori de câte ori este posibil și să caute alinare și relaxare în fiecare seară în câteva pahare de vin. În timp ce băutul a ajutat cu siguranță la dizolvarea stresului, a creat

probleme care se agravau acasă și la serviciu: Steve a devenit din ce în ce mai îndepărtat emoțional de oamenii importanți din viața lui, ceea ce l-a făcut să se simtă singur și profund trist.

Ed, Sarah, Abby și Steve sunt doar câteva exemple ale efectelor devastatoare pe care mesajele creierului înșelătoare le pot afecta viețile oamenilor și cum ascultarea unor astfel de mesaje false poate duce la depresie, anxietate, dificultăți în relație, izolare, dependențe, obiceiuri nesănătoase și multe altele. Când nu au putut să-și folosească Wise Advocate pentru a privi o imagine de ansamblu și nu și-au aliniat acțiunile cu adevăratul lor sine, pacienții noștri au fost blocați într-un ciclu nesfârșit de mesaje înșelătoare ale creierului.

Ciclul mesajelor înșelătoare ale creierului

Cum se manifestă mesajele înșelătoare ale creierului și ce te determină să faci? Pentru a afla, haideți să urmărim cazul Kara, o femeie în vârstă de douăzeci și cinci de ani care ținea dietă, ținea exces și se epura încă din adolescență. Dacă ai cunoaște-o pe Kara astăzi, nu ai avea idee că a avut vederi atât de distorsionate asupra corpului ei în adolescență. Încrezătoare și vibrantă, ea pare să aibă totul. Are succes în cariera ei de analist și are o rețea largă de prieteni. Cu toate acestea, în cea mai mare parte a liceului și a facultății, a fost copleșită de mesajele înșelătoare ale creierului legate de aspectul ei.

Kara descrie procesul în care mesajele înșelătoare din creier au afectat-o în acest fel. În primul rând, un gând fals, negativ, i-ar fi lovit, spunându-i că „nu este bună” și „neiubită” pentru că nu era perfectă din punct de vedere fizic. Deși nu era adevărat, Kara ar lua această misivă la valoarea nominală și ar accepta-o ca realitate. Ceea ce s-a întâmplat în continuare a fost chinuitor, spune ea. „Aș avea o senzație intens inconfortabilă”, își amintește ea, „un sentiment că nu suportam să fiu în propria mea piele”. Ea s-a simțit „dezgustată” și „dezgustată” de ea însăși, atât din punct de vedere emoțional, cât și fizic. Senzațiile erau insuportabile și tot ce voia Kara să facă era să scape de aceste sentimente cât de repede putea. Necazul ei avea să crească, ajungând la un crescendo pe care nu îl mai putea tolera. Deși uneori încerca să le reziste, senzațiile incomode, inclusiv anxietatea puternică și disprețul de sine, erau prea puternice. În cele din urmă, ea s-ar fi cedat și s-ar angaja într-un comportament nesănătos (de exemplu, epurare, exces, dietă excesivă). Odată ce cedează, un sentiment de calm o cuprinse și se simțea din nou bine. Acea ușurare de moment – și asta e tot ce a fost vreodată – a fost mai bună decât nimic.

Sau așa credea ea. Ceea ce Kara a învățat cu experiență a fost că, odată ce a terminat comportamentul, mesajele înșelătoare ale creierului și senzațiile inconfortabile au revenit cu forță. "Indiferent ce am făcut, am ajuns întotdeauna acolo unde am început. Nimic nu a funcționat", și-a amintit ea recent. Viața ei a fost consumată de mesajele ei înșelătoare ale creierului și de mandatele sale privind modul în care ar trebui să acționeze. „Mi-am irosit viața”, se plânge ea. Ea a pierdut timp important pe care l-ar fi putut petrece cu familia și prietenii ei, în carieră sau în desfășurarea activităților pe care le-a plăcut cu adevărat.

Kara s-a simțit îngrozitor că s-a implicat în aceste cicluri pentru a încerca să dispară sentimentele teribile de inadecvare. În adâncul sufletului, ea a vrut să-și dea seama cum să oprească comportamentele și să nu cumpere mesajele înșelătoare ale creierului, dar nu avea idee cum să o facă. Ea încercase aproape toate dietele și fusese la numeroși terapeuți și nutriționiști. Nimic nu a ajutat. Și mai rău, Kara și-a dat seama în cele din urmă că problema se intensifica, nu se îmbunătățește: „Cu cât acordam mai multă atenție mâncării și felului în care arăt, cu atât mă simțeam mai rău despre mine și cu atât acele gânduri negative

deveneau mai puternice."

Ce se întâmpla cu Kara când era cufundată în urmărirea mesajelor ei înșelătoare ale creierului? Ea a fost blocată într-un tipar neîncetat în care gândurile și impulsurile distructive duceau la suferință și comportamente nesănătoase.

Dacă simplificăm procesul a ceea ce s-a întâmplat ori de câte ori Kara a cedat mesajelor ei înșelătoare din creier, vedem un ciclu în care gândurile sau îndemnurile negative au fost urmate de senzații fizice sau emoționale intens inconfortabile de care și-a dorit cu disperare să scape. În consecință, Kara s-ar implica într-un comportament nesănătos sau inutil pentru a-și ușura suferința. Deși au oferit o amânare de moment, aceste acțiuni au fost în cele din urmă dăunătoare pentru ea, deoarece corpul și creierul ei au învățat să asocieze aceste comportamente cu ușurare (în ciuda faptului că i-au cauzat rău pe termen lung).

Ce a descris Kara este un fenomen universal care se aplică ție și tuturor mesajelor tale înșelătoare ale creierului, indiferent de ceea ce le inițiază. După cum se arată în figura 1.1, procesul începe atunci când apare un mesaj înșelător pe creier și vă face să experimentați un fel de suferință sau disconfort. S-ar putea să experimentezi o senzație fizică, cum ar fi inima care îți bate cu putere, o groapă în stomac sau pofte copleșitoare, sau o stare emoțională, cum ar fi frică, teamă, anxietate, furie sau tristețe. Indiferent ce este, scopul tău principal în acest moment este să scapi de acea senzație cât de repede poți, astfel încât să acționezi într-un mod automat, obișnuit.

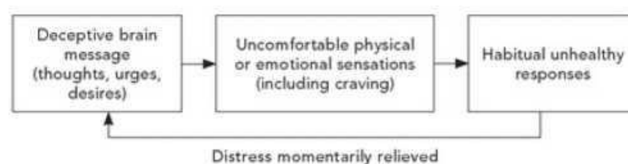


Figura 1.1. Ciclul mesajelor înșelătoare ale creierului

Această figură descrie procesul prin care un mesaj înșelător al creierului progresează la comportamente și obiceiuri nesănătoase. După ce apare un mesaj înșelător pe creier, experimentați senzații intens inconfortabile care pot fi fizice sau emoționale. Din cauza cât de neplăcute și puternice sunt senzațiile, simți o dorință urgentă de a face aceste senzații să dispară. Drept urmare, răspundeți într-un mod *automat* (obișnuit), care în cele din urmă este inutil sau nesănătos pentru dvs.

După cum ați văzut de la Ed, Sarah, Abby, Steve și Kara, strategiile dăunătoare folosite pentru a evita și a scăpa de aceste senzații incomode variază în funcție de conținutul mesajelor înșelătoare ale creierului și de tiparele pe care le-ați dezvoltat pentru a încerca să faceți față suferinței. Gama de răspunsuri posibile este nesfârșită și include hrănirea unei dependențe, intrarea într-o ceartă, evitarea unei situații, închiderea lumii sau verificarea la nesfârșit a ceva. În multe cazuri, nici măcar nu ești conștient de ceea ce faci, dar undeva în interiorul tău, probabil sub nivelul de conștientizare, crezi instinctiv că trebuie să finalizezi comportamentul pentru a scăpa de sentimentul intens și neplăcut pe care îl trăiești.

SENZAȚII EMOȚIONALE VERSUS EMOȚII

Ceva care derutează mulți oameni atunci când vorbim despre senzațiile incomode care apar din mesajele înșelătoare ale creierului este diferența dintre o *senzație emoțională* și o *emoție sau sentiment*

adevărat.

Ori de câte ori vorbim despre senzații emoționale, ne referim în mod specific la acele sentimente care sunt *evocate de mesajele înșelătoare ale creierului și nu se bazează pe adevăr.* De exemplu, dacă te simți trist pentru că ai pierdut pe cineva la care îți pasă, aceasta este o emoție bazată pe un eveniment real. După toate probabilitățile, reacția ta este ceea ce ar experimenta majoritatea oamenilor și este proporțională cu evenimentul. Astfel, este o *emoție,* nu o *senzație emoțională.* Aceste tipuri de emoții nu trebuie evitate; mai degrabă, ar trebui să le experimentați și să le tratați în mod constructiv pe măsură ce apar.

În schimb, dacă te simțeai trist pentru că aveai gândul că nimănui nu-i pasă de tine și că nu ești iubit – în ciuda dovezilor contrare, cum ar fi să ai legături bune cu o varietate de familie și prieteni iubitoare – atunci tristețea ta s-ar baza pe un mesaj înșelător al creierului. Am considera aceasta o *senzație emoțională* (nu o emoție) care te-ar putea determina să acționezi într-un mod care nu îți este de ajutor, cum ar fi izolarea de oamenii cărora le pasă cu adevărat de tine, folosirea alimentelor sau a substanțelor ca o evadare sau implicarea într-un alt comportament nesănătos.

De-a lungul cărții, vom folosi termenul de *senzație emoțională* pentru a ne referi la sentimentele care sunt cauzate de mesajele înșelătoare ale creierului. Acestea sunt senzațiile pe care vrem să vă concentrați când folosiți cei Patru Pași, deoarece acestea sunt cele pe care trebuie să învățați cum să le respingeți și să le vedeți ca fiind cauzate de mesaje înșelătoare ale creierului. În cele din urmă, ele nu sunt adevărate și te determină să acționezi în moduri care nu sunt utile sau constructive.

Vom continua să discutăm despre diferența dintre emoții și senzațiile emoționale cauzate de mesajele înșelătoare ale creierului și vă vom ajuta să învățați cum să le diferențiați. Deocamdată, ține cont de următoarea distincție: *emoțiile* ar trebui să fie simțite și tratate constructiv pentru că îți onorează adevăratele nevoi și adevăratul tău sine, în timp ce *senzațiile emoționale* ar trebui reetichetate și reîncadrate cu cei patru pași, deoarece sunt distructive și false și te fac să acționezi în moduri care nu sunt sănătoase sau benefice pentru tine.

Deși este firesc să vrei să eviți stresul, să cauți plăcerea sau să simți ușurare, problema cu a-ți potoli aceste pofte sau potoli această supărare este că creierul tău devine apoi conectat să aleagă automat comportamente nesănătoase pentru a te calma. În esență, răsfățarea acestor răspunsuri obișnuite face ca corpul și creierul tău să înceapă să asocieze ceva ce faci, eviți, cauți sau la care te gândești în mod repetat cu o ușurare sau o plăcere *temporară* . Aceste acțiuni creează modele (circuite) puternice și durabile în creierul tău, care sunt greu de schimbat fără efort și atenție considerabile. Pe măsură ce acest proces se desfășoară, mesajele înșelătoare din creier apar mai frecvent, iar senzațiile inconfortabile devin mai intense, ceea ce vă face mai greu să le rezistați sau să vă schimbați comportamentele.

Prin urmare, ori de câte ori faci în mod repetat ceva plăcut sau eviți un fel de senzație în mod evident dureroasă, creierul tău „învață" că aceste acțiuni sunt prioritare și generează gânduri, impulsuri, îndemnuri și dorințe pentru a te asigura că le faci din nou și din nou. Nu-i pasă că acțiunea este în cele din urmă dăunătoare pentru tine.

După cum veți afla de-a lungul cărții, ceea ce faceți acum și modul în care vă concentrați atenția vă influențează creierul și modul în care este conectat. Aceasta înseamnă că, dacă repeți același act din nou și din nou, indiferent dacă

acțiunea are un impact pozitiv sau negativ asupra ta, faci circuitele creierului asociate cu acel act mai puternice și mai puternice. Deci, dacă eviți ceva care îți provoacă anxietate (cum ar fi Ed), te ascunzi de oamenii care te iubesc atunci când ești deprimat (cum ar fi Sarah), te îngrijorezi continuu pentru ceilalți (cum ar fi Abby) sau bei pentru a-ți reduce nivelul de stres (precum Steve), creierul tău va consolida circuitele care susțin acele acțiuni - ceea ce înseamnă că creierul tău va fi mult mai probabil să repete comportamentul sau obiceiurile automat ori de câte ori apare o situație similară.

Veți afla mai multe despre de ce obiceiurile sunt atât de greu de înlăturat și despre biologia din spatele mesajelor înșelătoare ale creierului în capitolele 3 și 4. Deocamdată, țineți cont de ciclul descris de Kara: Mesajul de a lua acasă este că mesajele înșelătoare ale creierului duc la senzații incomode (atât fizice, cât și emoționale) care vă fac să acționați în moduri automate care nu sunt benefice pentru dvs.

RĂSPUNSURI HABITUALE

Când cineva menționează cuvântul *obicei,* majoritatea oamenilor se gândesc la acțiuni fizice repetitive. În timp ce acestea sunt cu siguranță obiceiuri, considerăm că o gamă mai mare de răspunsuri sunt și obiceiuri. De exemplu, dacă eviți în mod constant o situație, o persoană sau o locație din cauza cât de inconfortabil te face să te simți, acționezi și tu într-un mod obișnuit.

Același lucru este valabil și pentru angajarea în gânduri repetitive cauzate de mesaje înșelătoare ale creierului care nu duc la o soluție sau la vreun progres înainte. Îți amintești de „mașina de vinovăție” hiperactivă a lui Abby, care a făcut-o să-și facă griji pentru fiecare lucru mic legat de membrii familiei ei și de lupta lui Sarah de a încerca să găsească soluții pentru a interacționa cu prietenii și colegii ei? Fiecare a descris în mod repetat gândirea și analizarea situațiilor pentru a încerca să *scape de senzațiile oribile pe care le trăiau.* În cazul lui Abby, senzația a fost de vinovăție, iar pentru Sarah a fost anxietate și depresie. Deși conținutul mesajelor lor înșelătoare ale creierului și senzațiile lor emoționale incomode erau diferite, răspunsurile și obiectivele lor erau aceleași: gândirea repetitivă la ceva pentru care nu exista o soluție și încercarea disperată de a scăpa de senzația de inconfort cauzată de un mesaj înșelător pe creier. (Notă: Alte cuvinte pentru gândirea repetitivă la ceva includ *ruminare, constrângeri mentale* și *gândire excesivă.)*

Considerăm că supraanaliza și supra-gândirea sunt răspunsuri obișnuite. Prin urmare, atunci când vorbim despre Centrul de obișnuințe și despre răspunsurile obișnuite, ne referim la gânduri repetitive, acțiuni sau inacțiune – orice lucru pe care îl faci *în mod repetat* , care este cauzat de un mesaj înșelător al creierului și te îndepărtează de a te concentra pe ceva care este benefic pentru tine.

Identificarea mesajelor înșelătoare ale creierului

Acum că aveți o idee despre ce sunt mesajele înșelătoare ale creierului, puteți începe să vă gândiți la modul în care acestea vă influențează negativ. Unele lucruri, cum ar fi comportamentele și poftele, sunt mai ușor de identificat, deoarece le puteți vedea sau simți fizic. Ceea ce este mai greu de identificat pentru mulți oameni la început sunt gândurile asociate cu acțiuni specifice.

Deși la început este adesea dificil să-ți vezi gândurile înșelătoare la început, nu dorim să te simți descurajat sau să renunți. Prin relatări de caz, explicații și exerciții, vă vom ajuta să recunoașteți tipurile de mesaje înșelătoare și negative pe care vi le trimite creierul. Ideea acum este ca tu să începi să devii conștient de faptul că aceste mesaje înșelătoare probabil îți pândesc în creier.

Cum poți începe să recunoști gândurile false, negative asociate cu acțiunile tale și senzațiile incomode? Una dintre cele mai bune moduri de a „vedea" gândurile înșelătoare este să fii atent la „vorbirea de sine negativă" – acele lucruri pe care ți le spui în mod automat fără conștientizare, care nu sunt adevărate și pe care alții nu le-ar putea bănui niciodată că au fost prezente în capul tău. Este posibil să fi fost deja expus la ideea unor astfel de mesaje înșelătoare ale creierului, chiar sub un alt nume. Unii terapeuți sau autori s-ar putea referi la ele ca „distorsiuni cognitive", „gânduri automate", „gândire negativă" sau „scripte". Ideea principală este că acestea sunt poveștile disprețuitoare pe care ți le spui – explicațiile inexacte pe care le dai pentru ce se întâmplă ceva așa cum este – care te determină să acționezi în moduri obișnuite care nu sunt benefice pentru tine.

Adesea, a vedea ceea ce alții au descris și experimentat poate fi util în identificarea mesajelor înșelătoare ale creierului. Pe paginile 16 și 17 sunt exemple de mesaje înșelătoare ale creierului, senzații inconfortabile și răspunsuri obișnuite nesănătoase pe care le-am auzit de-a lungul anilor.

Gânduri/Impulsuri/Indemnuri false
(adică, mesaje înșelătoare pentru creier)

- Nu sunt suficient de bun.
- ar fi trebuit/nu ar fi trebuit.
- Sunt nebun/Sunt o persoană bolnavă.
- Sunt o persoană rea/nu sunt la fel de bun ca . . .
- Nu contează/Toți ceilalți sunt mai importanți decât mine.
- Voi fi respins/Toată lumea crede că sunt . . .
- E ceva în neregulă cu mine.
- Nu am control.
- Nimeni nu mă place/Sunt de neiubit/Voi fi singur.
- Toată valoarea mea este să am grijă de ceilalți.
- Nu merit să fiu fericit – merit să sufăr sau să fiu pedepsit.
- Toți ceilalți par să facă lucrurile corect; ce e cu mine?
- Îmi doresc lucruri nerealiste sau de neatins, cum ar fi să mă simt mereu „bine".
- Am o poftă repetitivă pentru ceva care în cele din urmă nu este benefic pentru mine.
- Am dorința de a scăpa de realitate.

Senzații incomode

- Anxietate
- Groapă în stomacul meu
- Fluturi
- Strângere sau bătăi în piept
- Transpirație
- Inima bate repede
- Furie excesivă
- Căldură în piept, brațe sau față
- Tristețe/depresie
- Oboseală
- Senzație de frică/spăimântă
- Senzație de neajutorare/fără speranță
- Având o poftă fizică de ceva plăcut

Răspunsuri obișnuite

- Consumul de droguri sau alcool
- Cumpărături/cheltui bani nu am
- Pierd timpul cu lucruri pe care nu trebuie să le fac
- Luptă/cert
- Sexul compulsiv
- Mâncare excesivă, dietă sau purjare
- Evitarea oamenilor, locurilor, evenimentelor
- Fumat
- Mănânc lucruri care nu sunt bune pentru mine
- Verificarea în mod repetat a ceva (de exemplu, e-mail, text, fapte, informații)
- Evitarea lucrurilor neplăcute (dar benefice) precum exercițiile fizice
- Gândirea excesivă sau supraanalizarea situațiilor, evenimentelor, problemelor

Gândește-te la mesajele tale înșelătoare ale creierului și la ciclurile prin care treci. Care sunt mesajele false pe care ți le trimite creierul tău și ce faci ca urmare a acestor mesaje negative? Poate varia de la gânduri negative despre tine până la sentimente de inadecvare până la dorința de a scăpa de realitatea ta, de a te răsfăța cu o poftă plăcută sau de altceva care îți irosește timp și bani prețios. La ce ajungem sunt gândurile, îndemnurile, dorințele și impulsurile care te fac să acționezi în moduri care te îndepărtează de adevăratele tale scopuri și valori.

Iată exemple despre cum s-a desfășurat ciclul mesajelor înșelătoare ale creierului pentru unii dintre pacienții noștri. Citiți pe fiecare rând pentru a vă da o idee despre gândurile, senzațiile și răspunsurile persoanei respective. După ce veți examina aceste exemple, vă vom pune să vii cu unele dintre ele.

EXEMPLE ALE CICLUULUI MESAJELOR PENTRU CREIER ÎNCĂLĂTOARE

Mesaj înșelător pentru creier	Senzații incomode	Răspunsuri obișnuite
Nu sunt suficient de bun.	Groapă în stomacul meu	Obțineți siguranța de la cineva că sunt bine.
Sunt o persoană rea.	Strângere în piept	Isol a mâncat/a atras de la oameni.
Ar fi trebuit să-l ascult pe Joe, nu să mă cert cu el.	Inima îmi bate din piept, transpirată	Cere-i în mod repetat scuze lui Joe, chiar dacă tot spune că nu a fost o afacere bună.
Sunt atât de stresat, trebuie doar să ies din cap.	Copleșit, „amplificat”	Folosiți alcool, oală sau alte droguri pentru a scăpa.
Nu mă vor angaja pentru acest post.	Fluturi în stomac, speriați	Inventează o scuză pentru a nu merge la interviu; evita situatia.
O să încurc această prezentare.	Îmi țiuia în urechi, simțindu-mă puțin amețit	Cereți pe altcineva să dea prezentarea sau mutați-o într-o altă zi.
O să mă părăsească!	Speriat, energie nervoasă, amețit	Verificați-mi din nou e-mailul pentru a vedea dacă a răspuns (și dacă totul este în regulă)
Sunt atât de supărat pe el – este vina lui!	Căldură crescândă în piept și brațe	Intră într-o ceartă, chiar dacă chiar nu a fost vina lui.
Chiar vreau să mănânc ceva dulce.	Foame, salivație	Mănâncă niște prăjitură, chiar dacă nu am nevoie și încerc să slăbesc.
Am dorința de a mânca prăjiți (chiar dacă am colesterolul ridicat).	Pofta – are un gust atât de bun – o vreau!	Mănâncă niște pui prăjit și crește nivelul de colesterol în continuare.

Mesajul clar din exemplele de mai sus este că toți oamenii s-au îndoit de ei înșiși și de adevărul lor, nu au putut să vadă ce se întâmplă cu adevărat sau au tânjit atât de tare la ceva încât nu au putut să urmeze calea adevăratelor lor obiective și valori. Pentru a face față senzațiilor incomode (atât fizice, cât și emoționale), au făcut *ceva* pentru a atenua suferința, inclusiv să caute liniștire, să-și ceară scuze în mod repetat, să verifice e-mailurile, să evite o situație, să folosească o substanță pentru a-și plictisi simțurile sau să-și satisfacă pofta de a-și aduce plăcere de moment, cum ar fi să mănânci dulciuri sau prăjiți. În toate cazurile, acțiunile le-au fost dăunătoare și nu i-au apropiat mai mult de adevăratele lor obiective în viață.

Cu acest fundal, utilizați tabelul de mai jos pentru a afla tiparul dvs. de mesaje înșelătoare ale creierului, senzații inconfortabile și răspunsuri obișnuite. Nu vă faceți griji să faceți acest lucru perfect sau să aveți o listă all-inclusive. Acesta este doar un punct de plecare – vor exista multe mai multe oportunități pe parcurs pentru a vă rafina lista. Deocamdată, vedeți ce vă vine în minte. Amintiți-vă: încercăm să vă creștem conștientizarea cu privire la ceea ce face creierul dvs. în mod automat, fără să știți. Deocamdată, notează câteva dintre gândurile tale înșelătoare, senzațiile incomode și ceea ce te determină să faci sau să eviți.

EXEMPLE ALE CICLUULUI MESAJELOR PENTRU CREIER ÎNCĂLĂTOARE

Mesaj înșelător pentru creier	Senzații incomode	Răspunsuri obișnuite

Mesaj înșelător pentru creier	Senzații incomode	Răspunsuri obișnuite

Pe parcursul cărții, vă vom ajuta să identificați ce tipuri de mesaje înșelătoare ale creierului cauzează probleme în viața dvs. și să găsiți modalități de a le face față. Pentru moment, vrem pur și simplu să începi să devii conștient de toate momentele din timpul zilei în care creierul tău încearcă să-ți spună un lucru, în timp ce obiectivele sau intențiile tale te-ar ghida să faci altceva.

Nu ești creierul tău

Acum că înțelegi ce sunt mesajele înșelătoare ale creierului și cât de multe daune pot provoca, probabil că vrei să știi soluția: *concentrându-ți în mod constructiv atenția cu mintea.* Ce vrem să spunem?

Ți-am arătat că *creierul* este capabil să trimită mesaje false, înșelătoare într-un mod neîncetat și că aceste gânduri nedorite și îndemnuri distructive îți pot depăși viața. Ele te pot îndepărta de adevăratul tău sine (adică, adevăratele tale scopuri și valori) și te pot face să trăiești o viață lipsită de direcție. Și, atâta timp cât nu rămâi conștient de ceea ce face creierul tău sau crezi că nu există nicio

modalitate de a modifica modul în care funcționează creierul tău, ești în esență neputincios să trăiești viața în condițiile tale. Nu există niciun loc din care să faci o schimbare, deoarece tocmai lucrul care generează mesajele înșelătoare din creier pare să conducă emisiunea.

Vestea bună este că ai un aliat care te poate ajuta să-ți sculptezi creierul să lucreze pentru tine, mai degrabă decât împotriva ta: *mintea.* Deși există multe concepte și definiții diferite ale minții, a noastră este simplă: mintea este implicată în a vă ajuta să vă concentrați atenția în mod constructiv. De ce este acest lucru important? Când înveți cum să-ți concentrezi atenția în moduri pozitive și benefice, îți reconectați creierul pentru a susține acele acțiuni și obiceiuri. În acest fel, mintea *îți oferă* puterea de a-ți determina acțiunile, de a decide ce este important (și ce nu) și de a reevalua valoarea sau semnificația situațiilor, a oamenilor, a ta și a evenimentelor.

DIFERENTA DINTRE MINTE SI CREIER

Creierul primește inputuri și generează partea *pasivă* a experienței, în timp ce mintea este *activă,* concentrând atenția și ia decizii.

Un alt mod de a ne gândi la diferența dintre minte și creier este următorul: creierul primește informații din mediul înconjurător, inclusiv imagini, comunicare verbală de la alții, reacții emoționale, senzații corporale și așa mai departe, apoi procesează acele informații într-un mod automat și memorabil. Nu este implicată nicio gândire sau conștientizare (cel puțin inițial). Odată ce procesează aceste intrări, creierul prezintă informația conștientului nostru.

Aici intervine mintea. În acest moment, mintea are capacitatea de a determina dacă dorește să se concentreze fie pe acea informație care vine din creier, fie pe altceva. În comparație cu mintea, creierul este pasiv – nu necesită o abordare pe termen lung, bazată pe valori, a acțiunilor. Cu alte cuvinte, creierul nu încorporează adevăratul tău sine sau Avocatul Înțelept în procesele sale, ci doar reacționează la mediul său în moduri obișnuite, automate.

În cazul Kara, creierul ei a fost conectat să asocieze în mod fals consumul excesiv, epurarea sau dieta excesivă cu a fi mai slabă și iubită. Atâta timp cât a crezut în aceste mesaje înșelătoare ale creierului și a răspuns cu aceleași comportamente nesănătoase, *creierul Kara S a condus spectacolul* . Ea ar fi blocată în bucle nesfârșite de gânduri înșelătoare, anxietate în creștere și acțiuni nesănătoase - iar conexiunile creierului și obiceiurile nesănătoase ar deveni doar mai puternice și mai înrădăcinate. Ea nu ar rupe acest ciclu până nu ar putea începe să-și angajeze Avocatul Înțelept pentru a o ajuta să vadă cât de distructive erau acele acte (chiar dacă i-au adus o ușurare sau o plăcere de moment). Pe măsură ce Avocatul ei înțelept devenea mai puternic, ea avea să schimbe *în mod activ* modul în care își concentra atenția și modul în care răspundea la mesajele înșelătoare ale creierului. Acest lucru i-ar permite să reziste îndemnurilor puternice de a avea o dietă excesivă, de a se consuma excesiv sau de a se epura în viitor, atunci când vor apărea mesaje înșelătoare ale creierului.

După cum puteți vedea din exemplul lui Kara, ceea ce face mintea unică este că are capacitatea de a lua în considerare multe opțiuni și poate cântări acțiunile pe termen scurt cu obiectivele pe termen lung. În esență, mintea este agentul care vă asigură că urmați calea către atingerea obiectivelor definite de adevăratul vostru sine. Cum aliniază mintea aceste obiective și acțiuni? Prin integrarea punctului de vedere al Avocatului Înțelept și folosind perspicacitatea, conștientizarea, morala și valorile pentru a vă ghida răspunsurile și a vă da

puterea de a face alegeri care sunt în interesul dumneavoastră pe termen lung. Creierul, în schimb, tinde să acționeze într-un mod automat, care asigură supraviețuirea momentană și un sentiment de siguranță. Îți amintești de Darwin? Vă puteți gândi la creier ca lucrând în modul de supraviețuire a celui mai potrivit – încercând să asigure siguranță, confort sau ușurare în acest moment, indiferent de ce costă viitorul.

Pentru a fi foarte clar: creierul și mintea lucrează împreună, ca o echipă. Nici unul nu este „mai bun" decât celălalt. Cu siguranță avem nevoie de acțiunile rapide ale creierului pentru a supraviețui dacă ne confruntăm cu o situație periculoasă, cum ar fi să fim atacați sau pe cale să fim loviti de o mașină. Acel răspuns de luptă sau de zbor este cel care a asigurat supraviețuirea speciei noastre până în acest moment. În cele din urmă, este într-adevăr să echilibrezi acțiunile necesare, eficiente din punct de vedere energetic și rapide care provin din creier, care asigură supraviețuirea momentană, cu deciziile pe termen lung, considerate, care vin din minte (asistate de Avocatul tău Înțelept).

CÂND SISTEMUL MERGE RĂUT

La suprafață, se pare că această diviziune a muncii între minte și creier este ideală. Când avem de-a face cu gânduri, senzații emoționale și acțiuni care sunt în concordanță cu adevăratul nostru sine (cine aspirăm să fim), totul este în regulă. Dar dacă avem de fapt rutine nesănătoase sau dezadaptative programate în acele structuri neuronale automate și nu suntem conștienți că acestea se întâmplă? De exemplu, ce se întâmplă dacă am învățat Centrul de obișnuințe al creierului să efectueze o acțiune care nu este bună pentru noi, cum ar fi consumul excesiv de alcool când suntem stresați sau consumul de înghețată în fiecare seară (chiar dacă încercăm să slăbim) pentru că ne face să ne simțim bine?

Vom vorbi mai multe despre cum se întâmplă acest lucru în capitolele următoare, dar deocamdată crede-ne când spunem că părțile automate ale creierului sunt atât de eficiente încât rutinele lor pot deveni conectate în creierul nostru fără ca noi să ne dăm seama și pot duce la consecințe devastatoare. De aceea, este atât de important să înveți cum să *-ți concentrezi atenția* – este singura variabilă asupra căreia ai putere care *îți poate schimba creierul.* Acesta este motivul pentru care, atunci când mizele sunt mari, cum ar fi să continui să folosești un medicament care îți distruge viața, să mănânci în mod repetat ceva care să-ți provoace sănătatea sau să cedezi anxietății până la punctul în care eviți lucrurile care sunt benefice pentru tine, trebuie să-l angajezi pe Avocatul Înțelept pentru a recruta mintea pentru a lua decizii importante pe termen lung.

Din păcate, mulți oameni, când sunt în strânsoarea tristeții, a dorinței, a furiei, a îndemnurilor, a anxietății, a fricii sau a dependenței, nu pot face și nu fac această distincție între minte și creier. Ei nu pot vedea ce se întâmplă și tind să urmărească orbește creierul încărcat de impulsuri oriunde dorește să-i ducă. Acceptă ușurarea momentană sau plăcerea cu prețul durerilor viitoare. Are sens din perspectivă biologică – cu toții suntem conectați să folosim mai întâi părțile automate, eficiente din punct de vedere energetic, ale creierului nostru, cu scopul principal de supraviețuire sau siguranță în acel moment. Dar alegerea ușurării de moment și concentrarea atenției asupra unui comportament nesănătos au un preț mare, deoarece aceste alegeri pot sfârși prin a modela creierul în moduri dăunătoare.

Vom vorbi mai multe despre capacitatea minții de a schimba creierul, cunoscută sub numele de neuroplasticitate autodirijată, în capitolul 2, dar mai întâi dorim să abordăm un alt fapt: biologia *nu este* destin. Pentru a reuși cu cei Patru Pași și pentru a-ți sculpta creierul în felul în care îți dorești, trebuie să crezi că nu ești destinat

să trăiești o viață predeterminată bazată pe genetica ta. Ai capacitatea de a depăși multe dintre obstacolele pe care le-ai moștenit și de a influența modurile în care funcționează creierul și corpul tău.

BIOLOGIA NU ESTE DESTIN

Mulți dintre noi se simt neputincioși să facă o schimbare. Ne gândim: „Eu sunt aceste gânduri, eu sunt aceste îndemnuri, iată *cine* sunt”. Unii simt că, chiar dacă caută tratament și se îmbunătățesc, faptul că au fost deprimați, anxioși sau dependenți în trecut înseamnă că vor fi întotdeauna *acea* persoană, cea cu problema. Sau își fac griji că simptomele sunt destinate să reapară. Ei cred că au primit o mână genetică proastă la naștere și sunt condamnați la o viață de mizerie și luptă cronică. Adesea ajung să se gândească: "Ce rost are? Nu pot învinge chestia asta. Am încercat înainte și nimic nu a funcționat vreodată. Aș putea la fel de bine să renunț."

Acesta este un mod trist și tragic de a aborda viața, mai ales când putem face atât de multe pentru multe dintre problemele și provocările noastre. Desigur, vorbim de vulnerabilități sau predispoziții genetice, nu de boli genetice severe, precum sindromul Down sau boala Huntington, care nu pot fi modificate de schimbările stilului de viață. Câteva exemple de vulnerabilități genetice care vin adesea în minte includ alcoolismul, hipertensiunea arterială, colesterolul crescut și diabetul. Ceea ce este cel mai interesant – și aplicabil pentru tine – este că, în toate aceste cazuri, biologia subiacentă cu care te-ai născut poate fi puternic influențată de modul în care acționezi. De fapt, *nu există nicio distincție între multe afecțiuni fizice și psihologice în ceea ce privește capacitatea ta de a-ți influența corpul și creierul pentru a face schimbări pozitive în viața ta.*

La fel de important, nu există nicio distincție între cât de greu este să faci acele schimbări, chiar și atunci când viața ta depinde de asta. Cu toate acestea, de multe ori oamenii nu fac schimbările, chiar și atunci când știu că este cel mai bine pentru ei. Acest lucru se datorează faptului că *schimbarea necesită un efort considerabil și un angajament puternic.* Adesea, cunoașterea că trebuie să ne schimbăm nu este suficientă și nici să ne supunem de rușine nu ajută. De fapt, de obicei ne face să reacționăm în sens invers: devenim înrădăcinați în comportamentele noastre, mai degrabă decât eliberați de ele. Acesta este poate cel mai important motiv pentru care nu trebuie să capitulăm niciodată în a ne confunda biologia cu adevăratul nostru sine. Ceea ce avem nevoie, în schimb, este să ne folosim conștientizarea diferenței cruciale dintre biologie și cine vrem să fim pentru a *ne motiva* și a ne *împuternici* să credem cu adevărat că suntem în controlul vieții și sănătății noastre.

Cheia succesului, deci, nu este doar educația și tacticile fricii, ci conștientizarea faptului că depășirea căilor neuronale automate și automate necesită o cantitate incredibilă de efort, răbdare și dăruire. Nu numai că trebuie să vezi clar că te implici în aceste acțiuni și că ele te rănesc, trebuie să depui efortul și energia pentru a recruta diferite căi ale creierului și a face alegeri diferite de fiecare dată când te confrunți cu dorința de a-ți urma vechile căi. Este aceeași luptă despre care am vorbit anterior: cedați recompenselor și ademențiilor pe termen scurt în detrimentul câștigurilor pe termen lung. Este dilema de a satura mesajele bazate pe creier în momentul de față față de alegerea acțiunilor care sunt aliniate cu obiectivele și valorile tale (adică, adevăratul tău sine). Scopul final este să vezi că ești mult mai mult decât mesajele tale înșelătoare ale creierului și că poți face alegeri care sunt în interesul tău real.

NU ESTI O BOALA SAU TULBURARE

Dacă biologia nu este destin și creierul trimite în mod constant mesaje false, atunci rezultă că nu ești ceea ce creierul tău încearcă să spună că ești. Nu ești o persoană rea doar pentru că acele mesaje ale creierului inexacte și extrem de înșelătoare sunt prezente în capul tău. Mai degrabă, ești o persoană care se confruntă cu un atac de comunicări bazate pe creier care nu sunt adevărate.

Acceptarea acestui fapt, știm, poate fi o provocare. Insidioase și extrem de distructive, aceste tipuri de mesaje false ale creierului încearcă să ne convingă că ceea ce simțim este adevărul, că suntem definiți de gândurile și sentimentele noastre înșelătoare. Din păcate, aceste mesaje pot deveni atât de înrădăcinate și inculcate în viața noastră încât încep să ofere un sentiment de familiaritate și confort, ceea ce face cu atât mai greu să încercăm să renunți la ele.

Dacă nu credeți că se întâmplă, luați în considerare acest exemplu din Ed. Într-o zi, le-a pus o întrebare altora despre care știa că au de-a face și cu mesaje înșelătoare ale creierului: „Dacă ai avea o baghetă magică și ai putea scăpa de toate simptomele — fii „normal” chiar acum — ai face-o?” În mod surprinzător, unii dintre oameni au ezitat să răspundă la această întrebare, deoarece viețile și identitățile lor deveniseră atât de împletite cu simptomele lor. În ciuda îmbunătățirii considerabile și a cunoștințelor că creierul lor trimitea aceste mesaje caustice, cunoscuții lui Ed încă au avut probleme în a-și de-identifica simptomele și modul lor actual de viață. Deși doreau să fie eliberați de mesajele înșelătoare ale creierului, erau și speriați. Cine aș fi, s-au întrebat ei, dacă nu aș avea aceste gânduri, aceste sentimente, aceste obiceiuri? La urma urmei, nu asta mă definește? Nu acesta sunt cine sunt?

Deși greu de crezut la început, adevărul este că creierul distorsionează realitatea încadrând majoritatea experiențelor tale prin prisma mesajelor înșelătoare ale creierului. Adevărul este că ești o persoană bună, demnă de dragoste, atenție, afecțiune și multe altele.

Cu timpul și practica repetată cu cei Patru Pași, Ed a ajuns să știe că acest lucru era adevărat. El și-a dat seama triumfător într-o zi: "Aceasta este doar o realitate pe care o creează creierul meu . Nu este adevărul și nu trebuie să cred." Cu această perspectivă elocventă și o credință din ce în ce mai mare în el însuși și în abilitățile sale, Ed a reușit să ridice vălul mesajelor sale înșelătoare din creier spunându-și: „Nu crede tot ce gândești sau simți!” În mod similar, Sarah a ajuns la această concluzie responsabilă cu privire la simptomele și identitatea ei: „Acesta nu sunt *eu,* asta este *depresia!”*

Separarea identității tale, a adevăratului tău sine, de mesajele înșelătoare ale creierului și de obiceiurile nesănătoase în care te angajezi este esențială. Prin urmare, nu putem exagera acest punct: *nu ești o boală, o problemă sau o tulburare.* Sunteți o *persoană* care se luptă cu simptome supărătoare din care doriți să găsiți alinare. Această distincție este crucială deoarece oamenii care realizează că sunt mai mult decât simptomele lor simt că au puterea de a le depăși. Fără această credință în tine și în abilitățile tale, calea către vindecare va fi mult mai dificilă. Sperăm că aceste cunoștințe, împreună cu ajutorul specific din partea noastră de-a lungul cărții, vă vor ajuta să vă creșteți capacitatea de a respinge mesajele înșelătoare, bazate pe creier, să credeți în voi înșivă și să vă schimbați viața în bine.

POTI REUSI

Din poveștile lui Ed, Sarah, Abby, Steve și Kara, este clar că creierul te poate conduce pe o cale periculoasă care duce la depresie, anxietate, relații tulburi, dependență, furie excesivă, izolare emoțională și multe altele. Poveștile lor au evidențiat un obstacol major pe care probabil l-ați întâmpinat: lipsa de conștientizare a faptului că creierul dumneavoastră conduce spectacolul.

Adevăratul mesaj al acestui capitol este că ai capacitatea de a defini cine aspiri

să fii (adevărul tău sine) și de a-ți alinia comportamentele cu acele obiective. Să recunoaștem: aceasta nu este o sarcină ușoară. Știm că, pentru a vă schimba cu adevărat comportamentul, este necesar să modificați în mod fundamental alegerile pe care le faceți zilnic sau chiar minut cu minut. De asemenea, știm că va trebui să lupți împotriva puternicei biologie a creierului în Centrul de obișnuințe, care acționează într-un mod foarte eficient și automat în afara conștientizării noastre. În cele din urmă, reușești atunci când recunoști că nu este vina ta că te lupți – doar că creierul tău face pur și simplu ceea ce face cel mai bine – și te hotărăști să faci schimbări care sunt în interesul tău pe termen lung. Acestea fiind spuse, faptul că te confrunți cu o biologie intensă a creierului nu te scoate din cârlig și nu îți oferă o scuză pentru a renunța – doar tu te poți elibera de tirania circuitelor proaste ale creierului.

Rezumat

- Creierul tău îți trimite mesaje false tot timpul pe parcursul zilei.
- Aceste mesaje sunt adesea distructive și vă pot împiedica să vă atingeți obiectivele.
- Mesajele înșelătoare ale creierului sunt orice gânduri, impulsuri sau dorințe care te îndepărtează de adevăratele tale scopuri și intenții în viață.
- Nu ești definit de gândurile din capul tău.
- Mintea și creierul sunt entități distincte.
- Avocatul înțelept vă poate ajuta să decideți cum să acționați și cum percepeți/ gândiți lucrurile.
- Mintea alege modul în care îți concentrezi atenția.
- Aveți capacitatea de a vă defini adevăratul sine și de a vă alinia acțiunile cu acele obiective și valori, de la moment la moment.
- Nu ești o tulburare, o boală sau o problemă.
- Biologia nu este destin.
- Avocatul tău înțelept te încurajează să iei decizii care să reflecte adevăratul tău sine și care te avantajează pe termen lung.
- NU ESTI CREIERUL TAU.

CAPITOLUL 2

Folosindu-ți mintea pentru a-ți schimba creierul

Puterea neuroplasticității autodirijate și a obiectivelor semnificative

Îmi imaginez cum ar fi să te trezești într-o zi și să nu poți mișca jumătate din corp. În sâmbăta dinaintea Paştelui din 2001, Connie Smiley a experimentat asta direct. Un coordonator captivant și plin de viață, în vârstă de 65 de ani, la Grădina Zoologică din Cincinnati, Connie conducea la grădina zoologică pentru o întâlnire înainte de călătorie Safari. Ca iubitoare de animale și fostă profesoară de școală, Connie abia aștepta această călătorie în Africa, care avea să fie a patra ei. De data aceasta avea de gând să viziteze sanctuarul de gheparzi – un vis de o viață – și să viziteze părți din Africa pe care nu le văzuse niciodată.

În timp ce mergea la grădina zoologică în acea zi, a observat că ceva nu era în regulă. „Am început să-mi dau seama că aveam probleme în a-mi împiedica mașina să meargă la stânga”, spune ea. Puțin mai târziu, în timp ce mergea pe terenul grădinii zoologice, își târa ușor piciorul stâng și simțea că brațul ei stâng era „făcut dintr-o tonă de cărămizi”. Acolo și-a întâlnit fiica, care a identificat corect că suferă de un accident vascular cerebral și a insistat să meargă la spital. Atât ea, cât și fiica ei cunoșteau bine semnele accidentului vascular cerebral, deoarece soțul lui Connie a avut un accident vascular cerebral masiv cu zece ani în urmă și și-a trăit zilele într-un azil de bătrâni, incapabil să aibă grijă de el însuși.

Connie a fost internată la spital și la început simptomele ei nu păreau atât de rele. Cu toate acestea, până luni dimineața — la trei zile după ce au început simptomele — nu și-a putut mișca deloc partea stângă a corpului. „Nici un deget, nici un deget de la picior, nimic”, își amintește ea. Când ai un astfel de accident vascular cerebral, pierzi jumătate din toți mușchii tăi, inclusiv acei mușchi implicați în mestecarea, respirația și vorbirea tare. Connie nu a vrut să creadă ce i se întâmplă și a fost incredibil de dezamăgită că era pe cale să rateze această oportunitate uimitoare de a-și vedea animalul preferat în habitatul său natural.

„Lucrurile au mers la vale de acolo”, își amintește ea. Medicii ei credeau că accidentul vascular cerebral ei era sever și că nu își va recupera brațul sau piciorul stâng. Cu siguranță nu i-au acoperit prognosticul, așa cum își amintește Connie: „Propriul meu doctor a venit să mă vadă și a spus: „Ei bine, nu vei mai merge niciodată”. Un alt doctor a spus că se va ruga pentru ea. Imaginile soțului lui Connie au fulgerat în fața ochilor ei. Va ajunge ea ca el, blocată într-un azil de bătrâni pentru tot restul vieții? În ciuda a ceea ce i-au spus medicii, Connie nu a renunțat la speranță: "Am luat o decizie imediat și acolo, știind că s-ar putea să nu fie posibil. Dacă exista vreo modalitate de a nu ajunge așa, aveam de gând să fac orice era nevoie". Incredibil, la șapte săptămâni după ce au început primele simptome, femeia a cărei parte stângă fusese complet paralizată a putut să meargă cu ajutor și să plece acasă.

De la accidentul vascular cerebral, Connie a făcut progrese incredibile. Unele dintre abilitățile ei, cum ar fi mersul pe jos, au revenit foarte repede, în timp ce altele, cum ar fi să țină obiecte grele în mâna stângă, încă nu s-au întors complet. De-a lungul tuturor, ea a folosit neuroplasticitatea autodirijată, alimentată de obiectivele ei semnificative, pentru a-și ghida și alimenta recuperarea.

De ce să vă prezint pe Connie și cu accidentul vascular cerebral, o problemă fizică, când ne concentrăm pe depășirea mesajelor înșelătoare ale creierului? Există mai multe motive. În primul rând, luptele fizice și efectele emoționale pe care le iau sunt adesea mai ușor de înțeles decât cele pur emoționale. Poți vedea o parte din luptă cu ochii tăi și o poți înțelege într-un mod mai universal. În al doilea rând, neuroplasticitatea autodirijată – baza recuperării lui Connie și a ta – funcționează exact în același mod pentru bolile fizice pe care le-a experimentat Connie și pentru suferința psihologică cauzată de mesajele înșelătoare ale creierului. Aceasta înseamnă că tot ceea ce a învățat și a făcut Connie poate fi aplicat în cazul tău. În cele din urmă, provocările cu care s-a confruntat Connie din punct de vedere emoțional și motivația pe care a trebuit să o adune pentru a-și atinge obiectivele sunt similare cu ceea ce te vei confrunta tu în timp ce lucrezi cu cei patru pași.

Etichetarea senzațiilor fizice și emoționale

Drumul lui Connie către recuperare a fost orice decât ușor. Ea a petrecut o săptămână în spital și apoi s-a transferat la Drake Center, o unitate de reabilitare acută din Cincinnati, Ohio. Acolo a petrecut trei săptămâni în unitatea de spitalizare pentru acuți și alte trei săptămâni la centrul lor de viață asistată. Zilele au fost lungi și intense. Ea făcea progrese în fiecare zi, dar nu se îmbunătăți atât de repede pe cât își dorise sau se aștepta. După cum își amintește ea, "Cred că inițial am crezut că voi reveni la felul în care eram înainte. Mi-a luat ceva timp să accept că, nu, asta nu va fi niciodată."

Discrepanța dintre așteptările ei și realitate a dus la o frustrare și furie considerabile – două senzații emoționale care au devenit cele mai mari obstacole ale lui Connie în timpul șederii ei la Drake. Adesea, dacă nu reușește să realizeze ceea ce își dorea, ea spune că frustrarea ei va ajunge „în punctul în care aș începe să arunc lucruri și să le pierd”. Mesajele ei înșelătoare din creier îi spuneau că nu muncea suficient de mult și că *ar trebui* să poată duce la bun sfârșit sarcina. Pe măsură ce aceste mesaje negative aveau putere, Connie avea să fie consumată de senzații fizice puternice – căldura crescândă a furiei – și gândurile ei aveau să se întunece. Nemaifiind capabilă să se concentreze asupra sarcinii pe care o aveau la îndemână, deoarece senzațiile ei emoționale preiau controlul, avea să rămână blocată.

În loc să se ascundă în senzațiile incomode ale furiei și frustrarii în creștere, Connie și-a etichetat emoțiile astfel încât acestea să nu mai aibă putere asupra ei. „Spunând pur și simplu „Sunt supărată”, își amintește ea, „Nu mai eram supărată... s-a ocupat de problemă.” Odată ce a spus ce se întâmpla – făcând notițe mentale – Connie a reușit să iasă în afara senzațiilor. În loc să fie consumată de furie, frustrare și senzațiile fizice puternice care le însoțeau, Connie și-a concentrat atenția asupra sarcinii în cauză.

FACEREA NOTELOR MENTALE

> Procesul de a deveni conștient și de a vă concentra atenția spre observarea apariției unui gând, senzație, îndemn, răspuns sau eveniment pe măsură ce apare.

Notele mentale implică mai mult decât simpla identificare a unui mesaj înșelător al creierului, a unei senzații inconfortabile sau a unui răspuns obișnuit

– ele includ, de asemenea, concentrarea atenției asupra lor suficient de mult pentru ca tu să codificați sau *să vă amintiți* experiența fără a fi prins de ea. Acest lucru vă permite să începeți să observați modele în gândurile, îndemnurile, senzațiile și răspunsurile dvs. care vă sunt inutile sau dăunătoare. Când faci în mod repetat note mentale, începi să „vezi" gândurile, îndemnurile, senzațiile și răspunsurile nesănătoase mai repede și le poți înlătura înainte ca acestea să scape de sub control. Vă vom învăța mai multe despre notele mentale în partea a doua a cărții când discutăm despre Pasul 1: Reetichetare. Deocamdată, rețineți că notele mentale sunt o modalitate puternică de a vă identifica mesajele înșelătoare ale creierului și tiparele pe care le creează, astfel încât să le puteți respinge mai rapid și să refuzați să cedeți comenzilor lor.

A spune NU mesajelor false din creier -care le reîncadează conținutul

A face notițe mentale a fost un pas cheie pentru Connie, dar nu a fost suficient de unul singur. De asemenea, trebuia să evalueze conținutul mesajelor sale înșelătoare ale creierului, astfel încât să le poată contracara și să le opune veto.

Într-o zi, în timp ce se afla la unitatea de locuit a lui Drake, Connie a căzut sub duș. Nu era încă suficient de puternică pentru a merge singură și încă folosea un scaun cu rotile. Neavând cum să cheme ajutor, Connie știa că va trebui să găsească o modalitate de a ajunge în hol. În timp ce Connie zăcea acolo, a reușit să-și pună partea superioară a corpului pe scaunul cu rotile și s-a propulsat înainte în genunchi. Făcea progrese, dar apoi scaunul ei s-a blocat pe tocul ușii. „Am avut acest moment groaznic „Nu pot să fac asta"", își amintește ea și a renunțat momentan.

Atunci s-a întâmplat ceva miraculos. La câteva momente după ce a spus „Nu pot", Connie și-a dat seama că cedează unui mesaj înșelător al creierului. Și-a amintit de ceva ce învățase cu ani în urmă: ori de câte ori spunea expresia „nu pot", ceea ce comunica cu adevărat este „nu voi face". În momentul în care a recunoscut ce se întâmplă cu adevărat și a numit-o așa cum era, își amintește: „Am fost total împuternicită să o fac". Ea a transformat mesajul înșelător al creierului asupra lui, ignorându-l și, în schimb, crezând în ea însăși spunând: „Desigur că o voi face! Este ridicol." Odată ce a etichetat și a reîncadrat conținutul mesajului ei înșelător al creierului privindu-l rațional, Connie s-a calmat, și-a adunat gândurile și și-a găsit o cale de ieșire din baie, primind cu succes ajutorul de care avea nevoie.

Procesul lui Connie de a-și reeticheta mesajele negative ale creierului (Pasul 1) și de a reîncadra conținutul lor (Pasul 2) ca auto-punitiv i-a permis să se opună acțiunii intenționate (Pasul 3) - cea care îi spunea să renunțe și să accepte înfrângerea. Pentru a contracara aceste mesaje negative, ea a folosit o perspectivă rațională și de susținere pentru a vedea realitatea așa cum era cu adevărat și a crede în ea însăși. Cu alte cuvinte, ea și-a invocat cu succes Avocatul înțelept pentru a reevalua mesajele înșelătoare ale creierului. Cu îndrumarea ei, ea a ales un răspuns pozitiv, sănătos, care i-a permis să obțină ajutor.

Putere de veto Un alt avantaj al lui Connie a fost capacitatea ei de a-și concentra atenția departe de mesajele înșelătoare ale creierului și asupra activităților care au ajutat-o să-și regleze senzațiile fizice și emoționale. Luptându-se zilnic să obțină câștiguri în terapie, Connie își amintește că plângea și că se simțea copleșită ori de câte ori venea cineva să o viziteze. Deși nu era deprimată sau demoralizată, avea să devină inundată de senzații fizice și emoționale care scăpau de sub controlul ei. La un moment dat, un psiholog i-a recomandat să ia în considerare un antidepresiv pentru a face față plânsului. Psihologul i-a spus: „Dacă ai de gând să plângi de fiecare dată când intră cineva, prietenii tăi nu vor mai dori să vină”. Din cauza credinței ei puternice în ea însăși și a alinierii puternice cu avocatul ei înțelept, Connie a refuzat medicamentele și a răspuns spunând: „Uite, prietenii mei vor veni și dacă nu vin, nu sunt prieteni. Voi avea grijă de asta.” Și ea a făcut-o.

Când acele senzații fizice și emoționale copleșitoare ieșeau la suprafață, Connie „se oprea o secundă și înghitea – apoi puteam trece peste asta”. Concentrându-se pe un act fizic, cum ar fi înghițirea (adică, Pasul 3: Reorientarea, departe de senzațiile false deranjante), Connie a reușit să avanseze. Abilitatea de a refuza să cedeze mesajelor ei înșelătoare ale creierului – ceea ce numim *putere de veto* – i-a permis să aleagă noi răspunsuri care i-au permis să interacționeze cu familia și prietenii ei în modul în care și-a dorit.

PUTEREA DE VETO

Capacitatea de a refuza să acționeze pe baza unui mesaj înșelător al creierului, a unei senzații inconfortabile sau a unui răspuns obișnuit.

Neuroplasticitate autodirijată

O mare parte a succesului lui Connie s-a datorat capacității ei de a merge mai departe chiar și atunci când avea chef să renunțe. Concentrându-și atenția și eforturile asupra lucrurilor care contau pentru ea, Connie a reușit să persevereze în aproape orice provocare. Peter G. Levine, cercetător la Drake Center și autor al cărții *Stronger After Stroke,* a lucrat îndeaproape cu Connie în timpul recuperării ei. După cum explică el, ea și-a folosit pasiunea pentru animale și pentru învățătură – acele lucruri care au dat sens vieții ei – „pentru a-și conduce sistemul nervos către recuperare cu mult peste orice așteptări”.

La ce se referă Levine este un concept cunoscut sub numele de neuroplasticitate, care este capacitatea creierului de a prelua noi funcții bazate pe nevoile și acțiunile în schimbare ale unei persoane.

PLASTICITATE ȘI NEUROPLASTICITATE

Plasticitatea provine din cuvântul grecesc *plastikos,* care înseamnă „format” sau „moldat”.

Neuroplasticitatea include orice proces care are ca rezultat o modificare a structurii, circuitelor, compoziției chimice sau funcțiilor creierului ca răspuns la schimbările din mediul creierului. Este o proprietate a creierului și este cel mai bine înțeleasă ca o *capacitate* (sau potențial) ca zonele și circuitele creierului să preia noi roluri și funcții.

Cum funcționează neuroplasticitatea? Să luăm exemplul ipotetic al lui Sam, care nu a putut să meargă după un accident vascular cerebral, pentru a vedea ce s-ar întâmpla în mod normal atunci când o persoană suferă leziuni la nivelul creierului, ceea ce face ca partea stângă a corpului să fie slabă. Când apare un accident vascular cerebral, fluxul sanguin scade într-o anumită parte a creierului, ceea ce poate duce la deteriorarea permanentă a acelei zone. Unde apare această daune determină ce tipuri de deficite ar putea avea o persoană. De exemplu, dacă cineva are un accident vascular cerebral în zona vorbirii, poate avea probleme cu vorbirea, în timp ce dacă are o leziune a cortexului motor (unde sunt inițiate mișcările), este posibil să nu poată mișca părți ale corpului.

Pentru Sam, partea creierului lui care controlează mișcarea a fost deteriorată – de aceea nu putea să meargă. Nu era nimic în neregulă cu mușchii sau cu alte părți ale creierului. Mai degrabă, unele dintre celulele nervoase implicate în mișcarea părții stângi a corpului său muriseră. Nu s-ar mai întoarce niciodată și nu ar putea fi folosite din nou. Aceasta înseamnă că pentru ca Sam să meargă din nou, a trebuit să „învețe" o altă secțiune a creierului să preia funcția de mers. Aceasta este exact ceea ce înțelegem prin *neuroplasticitate* – atribuirea de noi funcții unor zone din creier care fuseseră folosite anterior pentru altceva.

Dacă o acțiune este necesară sau solicitată în mod repetat, creierul este „învățat" că noua funcție este importantă și că zonele creierului alocate anterior trebuie redirecționate pentru utilizări noi. Prin urmare, pentru a ocoli zona deteriorată și a-i permite lui Sam să meargă din nou, creierul lui Sam a trebuit să transforme zonele dedicate altor mișcări în sarcina de a merge. Realocându-și resursele în acest fel, creierul a prioritizat funcțiile care sunt folosite sau necesare cel mai des. Pentru Sam, *reatribuirea* modului în care funcționau anumite zone ale creierului i-a permis să meargă din nou. Acesta este cu adevărat un exemplu de neuroplasticitate în acțiune.

În cazul lui Connie, munca grea și efortul ei „și-au reconectat propriul creier într-un mod destul de curios", potrivit lui Levine. Ce se aștepta Levine să găsească și ceea ce s-a întâmplat de fapt au fost cu totul diferite. Deoarece neuroplasticitatea depășește de obicei funcționarea *zonelor adiacente ale țesutului cerebral - pe aceeași parte cu deteriorarea inițială* - și atribuie acelui țesut adiacent o nouă funcție, Levine a presupus că va vedea activitate într-o parte adiacentă a creierului *drept al lui Connie* când i-a cerut să-și miște degetele mâinii stângi în scanerul RMN. În mod șocant, nu asta s-a întâmplat. „Ceea ce a făcut-o și mai curios", și-a amintit Levine, „a fost că scanarea a arătat că mâna stângă a „împrumutat" în esență puterea de foc neuronală din zona creierului care controlează de obicei mâna dreaptă". În esență, partea stângă a creierului lui Connie îi controla *atât* mâna stângă, cât și cea dreaptă!

La început, acest lucru a creat probleme pentru Connie, deoarece creierul ei nu era sigur de ce parte voia să se miște. După cum își amintește Connie, „De mult timp, dacă mi-aș exercita degetul stâng, degetul drept ar merge drept și nu l-aș putea opri. Era ca și cum cele două părți erau legate împreună." În creierul lui Connie, chiar erau. În cele din urmă, Connie a învățat cum să deconecteze cele două părți, astfel încât doar un deget mare să se miște atunci când a vrut ea. Aceste exemple incredibile de neuroplasticitate – partea stângă a creierului ei preia controlul asupra mișcării ambelor mâini și capacitatea ei de a învăța să separe mișcarea unei mâini de cealaltă – i-au dovedit lui Connie că toată munca ei grea de a-i concentra atenția a fost într-adevăr să-și recablaze creierul.

Ceea ce a făcut această ispravă atât de remarcabilă a fost că totul a rezultat din scanările creierului lui Connie și simptomele ei le-au indicat celor mai mulți dintre medicii ei că nu își va recupera *niciodată nicio* utilizare a părții ei stângi. În opinia lor, partea a creierului ei care controla mișcarea părții stângi a fost grav afectată și nu avea nicio posibilitate să meargă sau să-și folosească din nou mâna stângă. La urma urmei, părea să nu existe nicio locație în care neuroplasticitatea „tradițională" ar fi putut reatribui sarcina de a-și mișca mâna stângă.

Deși știau că neuroplasticitatea poate face minuni, pur și simplu nu au văzut cum ar fi posibil în cazul lui Connie, având în vedere prejudiciul suferit de ea. Pe ce nu s-au bazat a fost cât de hotărâtă era Connie, cât de puternic își putea concentra atenția asupra sarcinii în cauză și cât de plastic sau adaptabil putea fi de fapt creierul ei.

NEUROPLASTICITATEA VERSUS NEUROPLASTICITATEA AUTODIRIJATĂ — ESTE ÎN ACCENT

În sine, neuroplasticitatea nu este nici bună, nici rea. Este pur și simplu un mecanism cerebral care s-a dezvoltat pentru a ne ajuta să ne adaptăm la mediul nostru și să supraviețuim condițiilor în schimbare. Adevărata putere se află în conceptul de neuroplasticitate autodirijată, pentru că *îți dă* un cuvânt de spus în ceea ce ți se întâmplă și cum este conectat creierul tău.

NEUROPLASTICITATE AUTODIRIGATA

Folosind puterea atenției concentrate, împreună cu capacitatea de a aplica angajament, muncă asiduă și dăruire, pentru a vă direcționa alegerile și acțiunile, recablandu-vă astfel creierul să lucreze pentru tine și cu adevăratul tău sine .

În absența scopurilor și a valorilor (adică, atunci când nu este autodirijată), neuroplasticitatea poate fi fie un ajutor, fie o piedică, în funcție de modul în care alegi inconștient să acționezi și să-ți concentrezi atenția. După cum ați văzut mai devreme, lăsat în întregime la dispozițiile sale, creierul vă poate direcționa să acționați în moduri mai puțin optime sau benefice. Acesta este motivul pentru care concentrarea activă a atenției asupra dezvoltării de circuite noi și sănătoase este necesară pentru a schimba cel mai eficient un comportament care vă afectează. Vestea bună este că problemele cauzate sau agravate de neuroplasticitatea dezadaptativă pot fi îmbunătățite sau rezolvate semnificativ prin concentrarea atenției într-un mod pozitiv.

În cazul lui Connie, când mesajele înșelătoare ale creierului au condus la comportamente nesănătoase (de exemplu, neangajarea în terapie fizică), neuroplasticitatea a funcționat cu siguranță împotriva ei: nu și-a putut reconecta creierul în moduri în care și-a dorit și progresul ei a fost oprit. Cu toate acestea, când Connie și-a îndreptat atenția către obiectivele ei de terapie fizică și a făcut efortul de a continua să-și exercite partea stângă, neuroplasticitatea autodirijată a fost agentul schimbării care a ajutat la recablarea creierului ei.

Ideea principală este că neuroplasticitatea funcționează tot timpul, ceea ce înseamnă că dacă te angajezi în mod repetat în aceleași comportamente (chiar și ceva la fel de benign ca să-ți verifici e-mail-ul de mai multe ori pe zi), neuroplasticitatea va desemna acea acțiune ca fiind cea preferată, indiferent de efectul acelui comportament asupra ta și asupra vieții tale. Într-un mod foarte real, acțiunile pe care le efectuați acum și modul în care vă concentrați atenția au efecte în aval asupra modului în care creierul este conectat și asupra modului în care veți răspunde automat la mesajele și evenimentele înșelătoare ale creierului în viitor. Astfel, la bine și la rău, atenția concentrată creează

creierul cu care vei trăi, motiv pentru care subliniem constant că *puterea este în centrul atenției.*

Găsirea sensului în fața adversității

Capacitatea lui Connie de a-și concentra atenția în mod constructiv și de a respinge mesajele, senzațiile și răspunsurile obișnuite ale creierului ei înșelătoare a fost cheia recuperării ei. După cum au recunoscut atât ea, cât și Levine, ea a reușit să depună eforturi susținute în fața unor adversități semnificative, deoarece și-a proiectat multe dintre obiectivele în jurul lucrurilor care au contat cu adevărat pentru ea.

Pentru Connie, găsirea sensului și încrederea în adevăratul ei sine sunt ceea ce a alimentat-o să continue să meargă înainte. De exemplu, primul obiectiv al lui Connie în terapie "a fost să lege un șarpe într-o față de pernă. Desigur, au râs", își amintește ea, dar a fost un scop semnificativ pentru ea. Are un dar cu șerpii și îi place foarte mult să lucreze cu ei. După cum explică ea, „Am adormit șerpii!" și acel talent însemna că personalul grădinii zoologice se îndrepta întotdeauna către ea când aveau un șarpe care încerca să muște sau să se zbată. Trucul cu șerpii, spune ea, este că ai nevoie de două mâini pentru a-i manipula și transporta corect. Așadar, terapeuții fizici ai lui Connie au pus pantofii de tenis într-o față de pernă și și-au pus de lucru să învețe cum să-i lege cu mâna dreaptă, în același timp în care și-a folosit mâna stângă pentru a ține șarpele în geantă și pentru a se asigura că nu este prins de nod. Datorită efortului ei continuu și concentrării atenției, Connie a reușit să stăpânească această abilitate și, în câteva săptămâni, sa întors la grădina zoologică, lucrând cu animalele.

Oricât de incredibil a fost acel progres, la sfârșitul acelor șapte săptămâni inițiale, ea încă nu și-a putut folosi foarte bine brațul stâng sau strângerea cu mâna stângă. Înainte de accident vascular cerebral, Connie sa bucurat de o carieră cu normă întreagă ca coordonator la grădina zoologică, a petrecut timp gătind cu familia și prietenii, a înotat câteva zile pe săptămână și avea multe hobby-uri. Pierderea brațului stâng a redus semnificativ capacitatea lui Connie de a continua majoritatea acestor activități, inclusiv poziția ei la grădina zoologică. Dar Connie nu a lăsat ca asta să-i atenueze spiritele sau să o tragă în jos.

De fapt, găsirea modalităților de a fi de valoare și proiectarea obiectivelor de kinetoterapie în jurul lucrurilor care contau cu adevărat pentru ea a inspirat-o pe Connie și i-a dat motivația să continue să meargă înainte, chiar și atunci când a trebuit să facă față limitărilor și schimbărilor ei foarte reale în rolurile ei. În loc să devină demoralizată sau învinsă, Connie a găsit modalități de a face viața plină de sens, profitând de oportunitățile disponibile și îndeplinind noi roluri, cum ar fi apelurile publicului despre animale și predarea unor cursuri de manipulare a animalelor voluntarilor. „Nu este ceea ce îmi doream să fac", își amintește ea, „dar era să ajut pe cineva" și i-a semnalat că „mai avea cu ce să contribuie".

Psihiatrul Viktor E. Frankl știa multe despre găsirea sensului vieții cuiva, mai ales atunci când se confruntă cu o adversitate incredibilă. Trăind prin izolare în lagărele de concentrare în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, Frankl și-a dat seama că cei care au supraviețuit lagărelor au fost cei care și-au găsit sens vieții și au profitat la maximum de oportunitățile pe care le aveau în prezent. În cartea sa perspicace și emoționantă, *Man's Search for Meaning,* Frankl îl citează pe Nietzsche: „Cel care are un *motiv* pentru care să trăiască poate suporta aproape orice *fel* ". [3] De *aceea* ar putea include orice, dar Frankl a simțit în mod specific că a avea un scop, un rol sau a avea un impact sunt obiective cheie care le-au oferit oamenilor sens atunci când se confruntă cu situații dificile. El a văzut această evoluție cu mulți dintre prizonieri și a remarcat în mod special că orice persoană care „nu mai vedea niciun sens în viața lui, nici un scop, nici un scop

și, prin urmare, nu are rost să continue... s-a pierdut curând”. [4] A avea obiective semnificative și a aștepta cu nerăbdare evenimentele viitoare, credea Frankl, este crucial pentru a-ți menține speranța și hotărârea atunci când vremurile sunt grele.

Pe lângă definirea unor obiective semnificative, determinarea modului în care veți vedea o situație poate avea un impact profund asupra motivației dvs. Frankl a remarcat acest lucru atunci când a spus: „Totul poate fi luat de la un om, cu excepția unui singur lucru: ultima dintre libertățile umane – de a-și alege atitudinea în orice set dat de circumstanțe, de a-și alege propriul fel”. [5] Când vă confruntați cu incertitudine sau dificultăți semnificative, inclusiv atacul necruțător al mesajelor înșelătoare ale creierului și a senzațiilor inconfortabile, este esențial să realizați că aveți de ales în ceea ce privește modul în care răspundeți la situație.

În timp ce specificul unei circumstanțe poate fi în afara controlului tău, răspunsul tău este ferm în domeniul tău - ceva ce Connie știa și întruchipa. Aceasta include modul în care vă vedeți pe voi înșivă și dacă credeți că meritați să depășiți mesajele înșelătoare ale creierului și să vă schimbați comportamentele. O modalitate de a continua spre obiectivele tale, chiar și atunci când ești bombardat de mesaje false ale creierului, este să dai sens vieții tale oriunde poți. După cum a notat Frankl și povestea lui Connie dovedește, a avea obiective viitoare este una dintre cele mai bune modalități de a realiza acest lucru.

Definirea obiectivelor ei

Capacitatea lui Connie de a găsi sens în viața ei și obiectivele de design care au contat pentru ea este exact ceea ce vorbea Frankl. În loc să renunțe, Connie și-a conceput obiective care au avut sens pentru ea și a văzut fiecare dificultate ca o provocare care putea fi depășită mai degrabă decât un obstacol.

Fie că era vorba de activități de reînvățare pe care ea îi plăcea să le facă înainte de accident vascular cerebral, cum ar fi coaserea, cântatul la chitară și înotul, sau prioritizarea lucrurilor precum să fie independentă, să trăiască viața la maxim, să petreacă timpul cu familia și prietenii și să fie implicată activ în biserica ei ca comisar la adunarea națională, toate obiectivele ei erau legate de ceea ce conta pentru ea. Interesant este că ceea ce lipsește în mod clar din lista ei este orice ține de statutul social sau bogăția financiară - două lucruri pe care Frankl nu le-a identificat ca oferind un sens cu adevărat susținător vieții cuiva.

Dacă ar fi să plasăm obiectivele și valorile lui Connie în categorii, ar arăta cam așa:

Goluri			Valori
REALIZĂRI	RELAȚII	AGREMENT	CALITĂȚI INTRISECE
Predare	Petrecerea timpului cu membrii familiei	Înot	Fiind independent
Calmează animalele și manevrează-le în siguranță	Cina de Ziua Recunoștinței la mine acasă	Cântând la chitară	Fiind iubitor și grijuliu
Realizarea de huse de lăzi pentru cuștile animalelor	Comunitatea bisericească	Cusut	Având credință
comisar bisericesc	Cina lunara cu prietenii	Gătit	A fi o persoană bună, a fi etic

GOOLURI

• **Realizări:** muncă/carieră, premii/recompense, oferirea altora, abilități, cunoștințe și materiale moștenite (lucruri care vor rămâne când nu veți fi plecat, cum ar fi materiale educaționale, videoclipuri, artă și așa mai departe).
• **Relații:** familie (inclusiv copii, părinți, parteneri, frați), prieteni, animale de companie — orice conexiune care are o componentă emoțională și implică grija pentru o altă ființă.
• **Timp liber/recreere/distracție/îngrijire de sine:** călătorii, hobby-uri, învățare din bucurie, sport, mâncare mai bună, mers la sală și alte interese care te angajează/inspiră.

VALORI

• **Calități interne/intrinsece:** caracteristici personale de care sunteți mândru, cum ar fi a fi iubitor, grijuliu, dăruitor, curajos, cinstit, inteligent, muncitor, harnic, un bun furnizor și multe altele.

Acum că înțelegeți cât de importantă este semnificația atunci când vă stabiliți obiective, începeți să vă definiți adevăratele obiective și valori în categoriile enumerate mai jos. După cum observă Frankl, realizările anterioare sunt importante și dau sens vieții noastre, dar atunci când ne confruntăm cu incertitudinea și adversitatea, cum ar fi începutul să abordăm mesajele înșelătoare ale creierului, privirea către viitor este ceea ce oferă sens și motivație pentru a persevera atunci când vremurile devin grele. Prin urmare, în acest tabel, concentrați-vă pe *obiectivele viitoare,* nu pe cele trecute pe care le-ați îndeplinit deja.

DEFINIREA OBIECTIVELOR DVS. CUM VREI SĂ ACȚIONEAZĂ ?

Accomplishments:
Relationships:
Leisure/Self-Care:

DEFINIREA VALORILOR TA — CINE VREI SĂ FII ?

Calități intrinseci:

Când vremurile sunt dificile, trebuie să folosești obiective semnificative ca fundație pentru a te ajuta să perseverezi în adversitate. În același timp, trebuie să faci eforturi pentru a continua să mergi înainte, chiar și atunci când mesajele tale înșelătoare ale creierului sunt cel mai rău. Cum poți genera și menține un nivel suficient de efort pentru a-ți atinge obiectivele? Să trecem în revistă câteva descoperiri științifice interesante care încearcă să abordeze această întrebare.

Unde a fost dorința, efortul și așteptările vor fi

De ce unii oameni par să fie capabili să-și schimbe rapid un obicei sau să revină de la dificultăți, în timp ce alții rămân deprimați, anxioși sau dependenți? O parte a răspunsului constă în mod clar în cât de adânc înrădăcinate sunt mesajele înșelătoare ale creierului și cât de puternic sunt conectate tiparele în creier. Odată ce știi că cablarea creierului tău este o mare parte a problemei și că poți face ceva în privința ei, ce îi determină pe unii oameni să depună eforturi pentru a face schimbări, în timp ce alții nu o fac?

Deși nimeni nu știe toate răspunsurile, David D. Burns, MD, psihiatru și autor al bestseller-ului *Feeling Good,* are o idee despre ceea ce îi desparte pe cei care reușesc. El a studiat cine se va îmbunătăți dintr-o stare depresivă analizând variabilele pe care oamenii de știință și terapeuții le-au presupus că sunt cheie, cum ar fi motivația, trăsăturile de caracter și durata episodului depresiv. Din munca sa, el a descoperit că *depunerea efortului* de a învăța modalități specifice de a se calma (cunoscute ca abilități de reglare a emoțiilor) și examinarea tiparelor de gândire (adică identificarea și recadrarea mesajelor înșelătoare ale creierului) sunt printre cei mai buni predictori ai cine se va îmbunătăți atunci când se simte deprimat. În esență, *oamenii care sunt dispuși să depună efortul necesar pentru a se vindeca tind să se descurce mai bine.*

Aceasta nu este o descoperire atât de surprinzătoare, dar aici devine interesantă. În timp ce efortul a fost corelat pozitiv cu răspunsuri bune (adică, cu cât efortul este mai mare, cu atât mai multă îmbunătățire), *dorința* de a se simți mai bine a fost de fapt corelată negativ cu rezultate pozitive. Cu alte cuvinte, dorința puternică de a te simți mai bine fără efortul corespunzător a înrăutățit lucrurile.

DORINTA

> Experiența de a dori să *eviți* ceva neplăcut sau de a dori să *obții* un rezultat plăcut.

La început, această constatare poate să nu aibă prea mult sens. Majoritatea oamenilor presupun că dorința este un factor motivant puternic în a te apropia de obiectivele tale. În timp ce acest lucru are sens intuitiv la un anumit nivel, Donald D. Price, Ph.D., un distins cercetător placebo la Universitatea din Florida, știe că nu este cazul. El a studiat răspunsul placebo de mai bine de douăzeci de ani și a văzut direct cum dorința poate face o persoană să se simtă mai rău.

Prin cercetarea sa, Price a descoperit că *așteptarea* unui rezultat pozitiv - de exemplu, așteptarea ameliorării durerii atunci când se aplică o cremă inertă - este *mai importantă decât dorința* pentru a determina cât de mult ameliorarea durerii aveți. În studiile sale, dacă o persoană se aștepta ca o cremă placebo să funcționeze, durerea lui era mult mai mică decât atunci când nu se aștepta ca crema să funcționeze. Și mai intrigant, când oamenilor li s-a spus că vor primi un medicament despre care se știe că ameliorează durerea la *majoritatea*

oamenilor (era într-adevăr soluție salină) înainte de a fi supuși unei proceduri experimentale dureroase, ei au raportat că ameliorarea durerii lor a fost de o amploare similară cu cea pe care ar avea-o cu o doză terapeutică de novocaină. În studiile non-placebo conexe, Price a găsit același lucru: dacă o persoană avea așteptări scăzute, împreună cu o dorință ridicată de a evita un rezultat neplăcut, de fapt se simțea mai rău. Constatarea cheie din munca lui Price este că *dorința – în multe cazuri – funcționează împotriva ta.*

Din descoperirile Dr. Burns și Dr. Price, pare clar că ceea ce crezi că îți motivează și susține efortul poate să nu fie ceea ce te apropie de obiectivele tale. Așteptările, se pare, sunt mult mai importante decât dorința în obținerea rezultatelor. Dacă tu, la fel ca majoritatea lumii, ai presupus că dorința este esențială, aceste convingeri ar putea fi o parte din motivul pentru care nu ai făcut mai multe progrese în contracararea mesajelor înșelătoare ale creierului în trecut.

Îți amintești ce a descris Connie când a devenit atât de frustrată și furioasă – simțindu-se copleșită și având o *dorință puternică de a scăpa de senzațiile incomode* cauzate de mesajele ei înșelătoare pe creier? Când nu a reușit să realizeze ceea ce își dorea (de exemplu, să finalizeze un anumit exercițiu de terapie), mesajul înșelător al creierului lui Connie a pătruns și i-a spus că *ar trebui* să poată face acest lucru, implicând astfel că ceva nu era în regulă cu ea. Acest lucru a făcut ca senzațiile incomode de furie și frustrare să apară în Connie – senzații negative de care dorea să se elibereze imediat. Dorința ei de ușurare era mare și așteptarea ei de a-și atinge obiectivul, care trecuse de la finalizarea exercițiului de terapie la a se simți mai bine imediat, era scăzută. Atâta timp cât își menținea așteptarea nerealistă de a scăpa de acele senzații incomode și de a se simți mai bine, era blocată și se va simți mai rău – exact ceea ce Price a descoperit în studiile sale de cercetare.

În schimb, când a numit senzațiile ceea ce sunt - furie și frustrare -, a putut să schimbe vitezele și să-și concentreze atenția pe o așteptare realistă, cum ar fi finalizarea exercițiului de terapie încă o dată pe zi sau trecerea la un alt exercițiu similar, dar mai ușor de finalizat pentru ea. Abia atunci când a depus un efort considerabil pentru a-și concentra atenția asupra lucrurilor care contau pentru ea (prin crearea unei așteptări rezonabile și realizabile bazate pe obiectivele ei semnificative) a reușit să avanseze și să-și schimbe creierul.

Din perspectiva noastră, mesajele înșelătoare ale creierului sunt dăunătoare, deoarece creează așteptări nerealiste cuplate cu dorințe puternice care te determină să acționezi în moduri nesănătoase pentru a obține o ușurare de moment. Încercând să obțineți o plăcere de moment sau să vă scăpați de o senzație inconfortabilă, vă angajați în acțiuni care nu sunt în concordanță cu obiectivele și valorile pe termen lung. Acest lucru te face să te simți mai rău cu tine și cu situația în cele din urmă.

Ce este dorința și de ce nu este cel mai bun motivator atunci când ai de-a face cu mesaje înșelătoare ale creierului? Dorința este cu adevărat o formă de dorință pentru un rezultat, un eveniment sau un sentiment specific. După cum veți învăța în capitolul 4, pofta își are originea în centrii de Drive și Reward ale creierului - două regiuni care sunt concentrate pe autoconservare și gratificare instantanee. De ce este acest lucru problematic? Amintiți-vă că creierul primește constant intrări și este puternic influențat de mediu, ceea ce înseamnă că dorința și pofta se bazează pe semnalele *momentane, fluctuante,* generate de creierul dumneavoastră. În acest fel, dorința provine din impulsurile de bază ale creierului care sunt concepute pentru a satisface obiectivele pe termen scurt, nu obiectivele pe termen lung legate de adevăratul tău sine.

Răspunsul la dorință fără discernământ (adică fără conștientizare) este ca și cum ai construi un castel de cărți. În cele din urmă, totul se va prăbuși, deoarece dorința nu se bazează pe nimic constant sau stabil. Mai degrabă, dorința și pofta curg și reflux pe baza a ceea ce se întâmplă în lume și în creierul tău. Dorința poate fi ușor deraiată de priorități concurente, lipsa de rezultate rapide sau

plictiseală. Mai exact, orice dorință specifică care este prezentă chiar acum poate fi umbrită de o altă dorință care este mai puternică sau care apare câteva momente mai târziu. [6] De aceea, dorim să învățați cum să deveniți conștienți de dorința puternică și pofta pe măsură ce apar și reetichetați-o cu Pasul 1.

După cum arată povestea lui Connie, depunerea efortului și stabilirea așteptărilor realiste bazate pe obiective semnificative sunt esențiale pentru a reuși. Cum vă întăriți hotărârea de a depune efortul? Primul pas este *să vezi că există o problemă* și că a-ți baza nivelul de efort pe dorință sau poftă este o propunere care pierde.

Având în vedere aceste rezultate ale cercetării, gândiți-vă la modurile în care dorința vă poate eșua. Dorința afectează toate aspectele vieții noastre, de la obiceiurile noastre alimentare la relații până la muncă. Unele moduri în care dorința poate face ravagii în viața ta includ următoarele:

- Te determină să vrei lucruri pe care nu le poți avea (făcându-te să te simți trist sau deprimat)
- Te determină să faci lucruri care îți sunt în cele din urmă dăunătoare
- Creează așteptări nerealiste care nu se împlinesc
- Prioritizează pe baza poftei bazate pe creier, nu pe ceea ce este mai bine pentru tine pe termen lung (ceea ce vă poate face să pierdeți timp sau să nu finalizați sarcini importante)
- Nu reușește să mențină același nivel de efort atunci când vremurile devin grele sau situația pare imposibilă (de exemplu, orice ai vrut să se întâmple nu se întâmplă suficient de repede, așa că renunți - un bun exemplu în acest sens este pierderea în greutate, schimbarea obiceiurilor alimentare sau exercițiile fizice mai mari)
- Concurează și depășește alte pofte (astfel încât să apară noi pofte care umbră/înlocuiesc dorința anterioară)

EXERCIȚIU: Cum te-a eșuat dorința? Fă-ți un moment pentru a scrie modalități în care a fi condus de dorința puternică și pofta a funcționat de fapt împotriva ta.

De ce este important să enumerați modurile în care dorința vă poate răni? Dacă nu puteți vedea cât de dăunătoare este dorința, nu vă veți putea re-prioritiza viața pe baza unor obiective semnificative care vă ajută să depuneți efortul necesar pentru a reuși.

Definiți-vă obiectivele semnificative

Orice agendă de stabilire a obiectivelor începe cu evaluarea stării actuale a lucrurilor. În cazul mesajelor înșelătoare ale creierului, trebuie să te uiți la costurile pentru tine de a continua pe drumul tău actual. Să începem prin a lua în considerare cât de mult comportamentele și tiparele tale de gândire interferează cu viața ta și te împiedică să-ți atingi obiectivele. Răspunzând la întrebările de mai jos, folosește obiectivele pe care le-ai generat mai devreme în capitol și adaugă altele noi care s-ar putea să ți-ai venit în minte.

CE FACEȚI CĂ VREȚI SĂ OPRIȚI ?

(de exemplu, să mănânc carbohidrați când sunt stresat; să folosesc

alcool pentru a mă calma după ce mă cert cu cineva; să-mi sun fostul iubit ori de câte ori mă simt singur)

CE NU FACEȚI CE *ȚI VREI* SĂ FACEȚI ?

(de exemplu, să mănânc sănătos; să fac mai des exerciții; să petrec timp cu prietenii; să meditez pentru a-mi observa gândurile și a mă liniști)

Acum că înțelegi cât de important este *efortul* în atingerea obiectivelor tale și că prioritățile și dorințele concurente pot deraia aceste eforturi, evaluează cât de semnificativ este fiecare dintre obiectivele tale pentru tine pe o scară de la 1 la 10, unde 1 = deloc important, 5 = moderat de important și 10 = extrem de important (o prioritate în viața mea). Evaluați, de asemenea, cât de mult efort sunteți dispus să depuneți sau la ce alte oportunități sunteți dispus să renunțați pentru a vă atinge fiecare obiectiv, folosind o scară similară de la 1 la 10, unde 1 = nu va depune niciun efort, 5 = ar fi dispus să munciți din greu/ să renunțe la alte lucruri 50 la sută din timp și 10 = va munci din greu/ va acorda prioritate acestui lucru peste tot restul timpului. Am oferit un exemplu de diagramă pentru a vă ajuta să începeți. (Notă: Folosiți categoriile numai dacă vă sunt de ajutor; în caz contrar, enumerați pur și simplu toate obiectivele dvs. la pagina 54, dar asigurați-vă că nu includeți dorințele sau poftele.) Am lăsat din acest tabel calități intrinseci, cum ar fi a fi sincer, grijuliu sau muncitor, deoarece reprezintă valori care tind să nu includă obiective tangibile. Ele oferă cu siguranță vieții tale un sens, dar în scopul acestui exercițiu dorim să te concentrezi pe realizări, relații și petrecere a timpului liber/îngrijire de sine.

DEFINIREA OBIECTIVELOR IMPORTANTE

Categorie	Scop	Cât de important este acest obiectiv? Cât de mult sens oferă?	Cât de mult efort veți depune pentru atingerea acestui obiectiv?
Realizări	Obțineți acea mișcare pro* la locul de muncă	10	10
Realizări	Nu mai mâncați carbohidrați când 1 sunt stresat	8	7
Realizări	Meditează treizeci de minute pe zi	9	10
Relații	Petrece mai mult timp cu familia mea	10	6 (alte priorități concurente, cum ar fi munca)
Relații	Ieși în societate cu prietenii mei de cel puțin două ori pe lună	7	5
Timp liber/Îngrijire de sine	Mergeți la sală patru zile pe săptămână	9	7
Timp liber/Îngrijire de sine	Călătorește în următoarele șase luni	6	3
Timp liber/Îngrijire de sine	Mâncați mai sănătos - mai multe legume, proteine si fibre	8	4

DEFINIREA OBIECTIVELOR IMPORTANTE

Category	Goal	How Important Is This Goal? How Much Meaning Does It Provide?	How Much Effort Will You Put into Achieving This Goal?

Categorie	Scop	Cât de important este acest obiectiv? Cât de mult sens oferă?	Cât de mult efort veți depune Atingerea acestui obiectiv?

Acum că ai examinat ce vrei să schimbi și ce îți oferă sens, stabilește care sunt adevăratele tale priorități în acest moment al vieții tale. Folosind informațiile din tabelul de mai sus, prioritizează fiecare dintre obiectivele tale în funcție de cât de important este pentru tine *și* de efortul pe care îl vei depune pentru a-l atinge - nu le clasifica în funcție de dorința ta.

Dacă ai clasat sincer cât de dispus ai fost să atingi fiecare obiectiv, lista de priorități ar trebui să înceapă cu lucrurile pe care le-ai clasat cel mai înalt pe scara Efort. În exemplul nostru, a existat o egalitate în ceea ce privește nivelul de efort – atât „promovarea la locul de muncă", cât și „meditația" au primit scoruri de 10. Deoarece „promovarea" a primit și un scor de 10 la importanță, ar fi pe locul 1, iar „meditația" va primi locul 2. Uitați-vă la exemplul pe care l-am oferit mai jos pentru a vă înțelege cum să vă clasați obiectivele.

Scop semnificativ	Efort	Importanţă
1. Concentrați-vă pe promovarea la locul de muncă	10	10
2. Meditează timp de treizeci de minute în fiecare zi	10	9
3. Mergeți la sală patru zile pe săptămână	7	9
4. Nu mai mâncați carbohidrați ori de câte ori sunt stresat	7	e
5. Petrece mai mult timp cu familia mea	6	10
6. Ies la socializare cu prietenii mei de doua ori pe luna	5	7
7. Mănâncă mai sănătos	4	8
8. Călătoriți în următoarele șase luni	3	6

Enumerați-vă prioritățile aici:

Meaningful Goal	Effort	Importance
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

În exemplul de mai sus, persoana a clasat „nu mai mânca carbohidrați ori de câte ori sunt stresat” pe locul 4 pe lista sa. Evident, dacă una dintre problemele persoanei este consumul de carbohidrați ori de câte ori apare un mesaj înșelător pe creier, ar putea fi nevoie să reevalueze cât de inutil este cu adevărat acel comportament și să găsească modalități de a face acest obiectiv mai semnificativ, astfel încât să ajungă mai sus pe listă.

Cum îți poți schimba prioritățile? Nu există răspunsuri simple, dar pacienții noștri au menționat un motiv puternic pe care l-au folosit: cunoașterea creierului și a ceea ce încearcă acesta să facă de fiecare dată când apare un mesaj înșelător al creierului. După cum explică ei, știind că nu tu ești cauza mesajelor sau a îndemnurilor, dar că poți face ceva pentru a-ți face creierul să funcționeze în moduri utile bazate pe obiectivele și valorile tale, ajută foarte mult. În capitolul 4, vă vom prezenta această biologie puternică a creierului, care a inspirat mulți oameni să își mărească nivelurile de efort atunci când au de-a face cu mesaje înșelătoare ale creierului. Deocamdată, punctul important de realizat este că dorința de a te simți mai bine și dorința de a depune efort nu merg mână în mână.

Chiar și atunci când ești gata să depui efortul, găsirea unor modalități de a integra aceste activități în ziua ta poate fi descurajantă. De fapt, lipsa timpului este una dintre cele mai mari provocări cu care se confruntă oamenii atunci când încep orice fel de schimbare. Cum rezolvi această problemă? Să revenim la povestea lui Connie și să vedem cum și-a adaptat terapia în viața de zi cu zi.

Găsirea timpului

Fără ca structura terapeutului ei să-i spună ce să facă și când, Connie a trebuit să fie creativă în găsirea modalităților de a-și integra terapia în ziua ei. „Nu sunt o persoană care își poate rezerva o jumătate de oră pe zi pentru a face anumite exerciții", spune ea. „Nu este machiajul meu." În timp ce kinetoterapeuții recomandau exerciții tradiționale, Connie știa că nu le va face. "Trebuia lor a fost: Iată o trupă Thera. Du-te să faci atâtea trageri într-un loc și în altul. Terapie regulată. Pur și simplu nu am timp pentru asta."

În schimb, Connie a făcut progrese pentru că era dispusă să continue să muncească din greu pentru a atinge obiectivele care contau pentru ea. Una dintre aceste domenii a fost legată de abilitățile ei motorii fine, care nu au revenit niciodată complet la nivelul lor inițial. Forța de prindere este cea mai dificilă pentru ea și de aceea nu lucrează cu multe dintre animalele de care obișnuiau să se bucure, inclusiv cu păsările mai mari. Pentru a continua să-și întărească mâna stângă, Connie ar alege în mod deliberat să folosească mâna chiar și atunci când nu era necesar. În bucătărie, ea ținea o roșie în loc să o așeze pe niște dinte de specialitate de pe tabla ei de tăiat. În mod similar, dacă transporta articole din bucătărie în sufragerie, ea „găsea modalități de a folosi mâna stângă pentru a sprijini" orice făcea, astfel încât să poată face mai puține călătorii. Scopul ei a fost să-și folosească partea stângă cât mai mult posibil și, de asemenea, concepea modalități de a-și face activitățile mai eficiente și mai ușoare. „Sunt bun să găsesc moduri alternative de a face lucrurile, am fost întotdeauna", spune ea. "Dacă ar exista o modalitate mai ușoară de a face ceva, l-aș găsi. Îmi place acest gen de provocare. Să mă gândesc bine la lucruri... Cum îmi pot folosi mâna pentru a simplifica această muncă?" În mod similar, Connie își exersa degetele mâinii stângi în timp ce conducea și mergea ori de câte ori era posibil.

O cheie a succesului ei a fost faptul că a făcut din exercitarea părții stângi a corpului o prioritate și a folosit orice oportunitate care i s-a prezentat. Cu toate acestea, acest lucru nu a fost evident sau ușor de făcut la început. De fapt, pentru o perioadă de timp, Connie a trebuit să-și reamintească să-și folosească partea stângă a corpului, deoarece gândul nu i-a venit spontan. La fel ca majoritatea oamenilor, nu a fost ceva la care trebuia să se gândească înainte de accident vascular cerebral, iar Centrul ei de obiceiuri nu fusese încă reeducat pentru a-și folosi automat partea stângă.

Ce înseamnă asta pentru tine? Lupta lui Connie de a găsi timp pentru a-și integra tratamentul în activitățile ei zilnice este *exact* ceea ce trebuie să înveți cum să faci — cu mintea ta. Cel mai încurajator fapt despre mindfulness și cei Patru Pași este că aceștia pot fi practicați oriunde și în orice moment. Așadar, așa cum Connie a găsit oportunități de a-și folosi mâna stângă atunci când nu avea neapărat nevoie, trebuie să găsești momente din zi pentru a-ți folosi mintea (adică, prin practicarea celor Patru Pași), chiar și atunci când s-ar putea să nu fie absolut necesar pentru orice faci. Pe scurt, trebuie să fii în căutarea mesajelor înșelătoare ale creierului toată ziua și să folosești cei Patru Pași ori de câte ori apar mesaje înșelătoare ale creierului. Vă vom învăța cum să faceți acest lucru în partea a doua.

Ce urmează pentru Connie? Continuând să găsească modalități noi de a-și folosi mâna stângă, astfel încât aceasta să se întărească și mai mult. În prezent, grădina zoologică are doi locuitori nestăpâniți care au mare nevoie de ajutorul ei și care îi cer să folosească ambele mâini pentru a lucra cu ei. După cum explică ea: "Eu iau animalele dure. Avem doi dragoni cu barbă care sunt iad pe roți. Am lucrat cu ei - sunt un accident care așteaptă să se întâmple. Vor doar să scape." Pe măsură ce Connie lucrează cu ei, creierul ei va continua să se recableze și va fi mult mai aproape de a-și atinge obiectivele.

În capitolul următor, vom explora motivele pentru care obiceiurile sunt atât

de greu de înlăturat și vom învăța despre Free Won't și Veto Power – două concepte puternice care vă permit să spuneți nu mesajelor înșelătoare din creier și da adevăratului vostru sine.

CAPITOLUL 3

De ce obiceiurile sunt atât de greu de spart

Te -ai trezit vreodată făcând ceva ce nu ai vrut cu adevărat să faci și te-ai întrebat de ce mai faci asta? Pentru Steve, un director în vârstă de cincizeci și cinci de ani într-o slujbă de mare putere, aceasta era o întrebare zilnică, dacă nu o dată pe oră. Fiind unul dintre cei mai venerați bărbați din birou pentru intelectul și capacitatea sa de a rezolva problemele, Steve a avut oameni care veneau constant la el pentru sfaturi. I-a plăcut atenția și mulțumirile, dar l-au și stresat. De-a lungul anilor, a început să creadă că este singura persoană din birou care știa ce face și că nimeni nu își ia inițiativa sau responsabilitatea de a-și rezolva singur problemele. A fost frustrant și era sătul de asta.

Când Steve ajungea acasă, s-a confruntat mai mult cu același lucru. Soția și cei doi copii îi cereau mereu părerea și doreau să-l includă în activitățile lor. Nu a avut niciodată timp pentru el însuși – indiferent unde s-ar fi aflat, se simțea zăpăcit de nevoile altora, ceea ce ducea la furie și resentimente. Dorind să scape de toate responsabilitățile și presiunile zilei, venea acasă, bea un pahar de vin și se îndrepta spre bârlog să se uite la televizor. Odată ce vinul începea să-și facă efectul, acele senzații emoționale și fizice tulburătoare s-ar dizolva și Steve s-ar simți mai bine. Având în vedere cât de bine a funcționat, o băutură pe timp de noapte a devenit în cele din urmă două și așa mai departe.

Deși băutul de vin l-a ajutat pe Steve să se relaxeze, l-a costat scump în relațiile cu soția și copiii lui. S-au plâns că nu a vorbit niciodată cu ei, că este distant și inabordabil. Steve s-a simțit în conflict cu ceea ce făcea. Își iubea familia și dorea să intre în legătură cu ei, dar pur și simplu nu le putea tolera nevoile după o zi lungă de muncă. Dacă ar putea fi mai independenți, atunci poate că nu ar trebui să bea atât de mult.

A ajuns în punctul în care bea o sticlă de vin în fiecare seară și avea poftă de a bea alcool în timpul zilei. Ori de câte ori avea o interacțiune stresantă, dorința de a bea era puternică. La locul de muncă, asta i-a creat probleme uriașe lui Steve. Nu putea să arunce înapoi o lovitură în birou, dar putea să bea un pahar de vin la prânz. A băut atât de mult timp de câteva luni a întărit comportamentele din creierul său. A ajuns să aibă poftă de alcool tot timpul și a descoperit că va bea *chiar și atunci când nu era stresat.*

Ceea ce începuse ca un eliberator de stres îi pusese stăpânire pe viață. Nevoile de a bea erau prezente tot timpul și nu se putea opri să se gândească la data viitoare când va putea avea unul.

Cum se formează obiceiurile

Ceea ce i s-a întâmplat lui Steve este, în esență, ceea ce se întâmplă în creierul tău ori de câte ori apar mesaje înșelătoare ale creierului: concentrarea asupra mesajelor înșelătoare ale creierului și încercarea de a face să dispară senzațiile inconfortabile și supărătoare duc la răspunsuri obișnuite automate, inutile. Cum se întâmplă asta? Ori de câte ori răspunzi în mod repetat la un mesaj înșelător al creierului - concentrându-te și implicându-te într-un comportament nesănătos, cum ar fi consumul de alcool pentru a-ți calma nervii -, în esență, „înveți” creierul să răspundă întotdeauna în același mod (adică, cu același comportament

nesănătos) ori de câte ori apare o situație, un gând sau un impuls similar. Așa că, de fiecare dată când Steve se simțea stresat, bea un pahar și simțea ușurare, creierul lui lega aceste evenimente între ele. După ce Steve făcuse asta de destule ori, răspunsul a devenit cablat în creierul lui și a început să bea în mare măsură fără să-și dea seama de ceea ce făcea. În esență, comportamentele repetitive au devenit automate și inconștiente – mintea lui Steve nu a mai fost implicată în determinarea modului în care va răspunde la stres.

Pe lângă faptul că și-a învățat creierul să răspundă automat și în mod obișnuit în același mod la un mesaj înșelător al creierului, atenția pe care și-a concentrat-o asupra acestor comportamente a făcut să se întâmple și altceva: *a întărit circuitele creierului asociate cu consumul de vin, ceea ce a însemnat că pofta de vin a lui Steve a crescut.* Acesta este motivul pentru care a început să tânjească la un pahar de vin chiar și atunci când nu era stresat sau sub strânsoarea unui mesaj înșelător al creierului.

De fapt, ori de câte ori te angajezi în mod repetat în *orice* comportament (nu doar în cele legate de mesajele creierului înșelătoare), circuitele creierului care îl susțin se întăresc, iar comportamentul devine o rutină preferată. Dacă este o activitate utilă, este bine și să fii conștient de ceea ce faci nu este atât de important. Cu toate acestea, atunci când te angajezi într-un comportament ca urmare a mesajelor tale înșelătoare ale creierului și simți o ușurare temporară (sau, în acest caz, un impuls care are ca rezultat o plăcere de moment), lucrezi de fapt împotriva ta. Nu putem sublinia suficient acest punct: *faci lucrurile mai rău, nu mai bune.* Așadar, nu numai că aceste acțiuni vă pierd timpul, ci și răspunsul la un mesaj fals al creierului în acest fel amplifică de fapt intensitatea senzațiilor incomode. Numim asta *hrănirea monstrului.* Am inventat această expresie pentru a evidenția cât de important este să fii conștient de acest proces și cum poate încerca să-ți preia viața.

Ce, la nivel biologic, hrănește monstrul? *Legea lui Hebb, efectul cuantic Zeno* și *densitatea atenției.* Să analizăm fiecare dintre ele acum și să le aplicăm situației lui Steve.

LEGEA LUI HEBB

De ce îndemnurile lui Steve de a bea deveneau mai puternice cu cât el repeta comportamentele? Răspunsul se află în legea lui Hebb, care spune că atunci când celulele nervoase sunt activate în același model în mod repetat, ele formează în cele din urmă un circuit cerebral. Odată ce circuitul este stabilit, zonele creierului implicate în circuit răspund automat în același mod de fiecare dată când apare o situație similară. Acest lucru face ca circuitul să devină mai puternic – și acesta este modul în care sunt create și menținute obiceiuri, cum ar fi mersul pe bicicletă, învățarea să bea atunci când ești stresat sau reînvățarea cum să mergi după un accident vascular cerebral.

LEGEA LUI HEBB

> Neuronii care „declanșează împreună sârmă împreună”. Aceasta înseamnă că atunci când grupuri de celule nervoase (sau regiuni ale creierului) sunt activate în mod repetat în același timp, ele formează un circuit și sunt în esență „blocate” împreună.

Vă puteți gândi la legea lui Hebb ca fiind similară cu formarea unui nou traseu de drumeții mai pitoresc. Să presupunem că un drumeț este nemulțumit de vederile de pe poteca inițială. Vrea să se apropie de punctele pitorești și vede că câteva mici petice au fost deja curățate, deoarece acestea sunt cele mai frecvent

utilizate site-uri. Tot ce trebuie să facă este să alinieze toate micile petice împreună, astfel încât să se formeze un traseu coeziv. Primele ori când se plimbă pe noua potecă, este greu de văzut unde să meargă. Calea este copleșită și greu de parcurs. În anumite privințe, ar fi mai ușor să te întorci la calea inițială, dar este mult mai puțin directă și include multe priveliști care nu sunt nici pe departe la fel de uluitoare. Deci, el perseverează și continuă să folosească noua cale până când într-o zi devine bine uzată. Pentru că este ușor de urmărit, alți drumeți încep și ei să ia poteca și în curând poteca inițială crește din neutilizare. Se formează o nouă potecă și devine traseul preferat. Am demonstrat acest proces în figura 3.1.

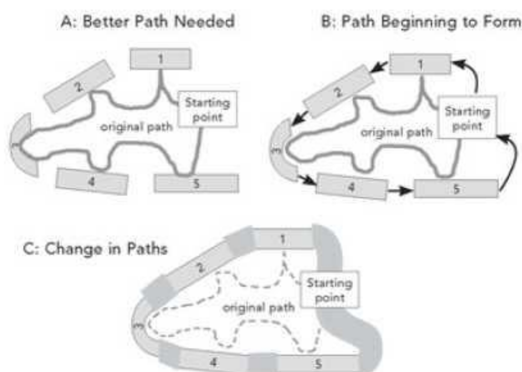


Figura 3.1. **A** reprezintă calea inițială și micile petice, **B** reprezintă noua cale care începe să se formeze, iar **C** reprezintă noua cale care devine preferată în timp ce calea originală se ofilește. Notă: legea lui Hebb este reprezentată de *legăturile* sau conexiunile formate între micile petice, nu întregul circuit (sau cale).

Un proces foarte asemănător are loc în creier. Folosind analogia traseului nostru de drumeții, vă puteți gândi la micile secțiuni ale traseului ca la celulele nervoase sau la regiunile creierului care nu au fost încă legate. Cu cât aceste zone sunt recrutate mai des simultan („foc împreună"), cu atât este mai probabil ca acestea să „conecteze împreună" și să formeze un circuit. Aceasta este esența legii lui Hebb: *unirea* zonelor creierului împreună, astfel încât acestea să funcționeze ca o singură unitate sau circuit.

În cazul lui Steve, când a combinat vinul cu relaxarea și interacțiunile sociale, dar nu s-a angajat în comportamentul des, circuitele din creierul lui erau slabe și nu-și dorea vin în mod regulat. Cu toate acestea, odată ce a legat *vinul și ușurarea* împreună și a repetat comportamentul în fiecare noapte, circuitele creierului au început să se întărească. Cu cât se implica mai mult în comportament, cu atât acel circuit devenea mai puternic și mai solid. Pe măsură ce s-a întâmplat acest lucru, Centrul de recompense din creierul lui și-a intensificat activitatea și pofta lui de alcool a devenit mai intensă.

Cum a învățat creierul lui Steve să asocieze mesajele și îndemnurile creierului înșelătoare cu băutura? Concentrându-și atenția în mod repetat asupra stresului și a îndemnurilor de a bea, Steve și-a învățat creierul că răspunsul preferat la stres a fost să bea alcool ori de câte ori era la capătul inteligenței. Această concentrare repetată a atenției a oferit efectului cuantic Zeno puterea de care avea nevoie pentru a ajuta la stabilizarea zonelor creierului, astfel încât acestea să se poată conecta prin legea lui Hebb. Făcând acest lucru, creierul a dezvoltat acest răspuns automat și nesănătos la stres.

EFECT CUANTUM ZENO

Legea lui Hebb funcționează numai atunci când zonele creierului implicate se

activează – și *rămân activate* – în același timp. Dacă acest lucru nu s-ar întâmpla, regiunile creierului nu s-ar putea „conecta" împreună. Ce menține zonele creierului activate suficient de mult pentru ca legea lui Hebb să funcționeze? Efectul cuantic Zeno. După cum a explicat inițial Dr. Henry Stapp de la Laboratorul Național Lawrence Berkeley din UC Berkeley, care lucrează împreună cu coautorul Dr. Jeffrey M. Schwartz, esența efectului cuantic Zeno este că *stabilizează* zonele activate ale creierului și le menține în loc suficient de mult pentru ca legea lui Hebb să poată avea efect. Cum realizează acest lucru? Prin *atenție concentrată.* Acesta este motivul pentru care unul dintre motto-urile noastre preferate este „Puterea este în centrul atenției!" Piatra de temelie a programului nostru în patru pași este să înveți cum să *-ți concentrezi atenția departe* de mesajele înșelătoare ale creierului și de senzațiile inconfortabile și *spre* lucrurile din viața ta care sunt importante pentru tine. Acesta este *modul în care* mintea schimbă creierul și de ce este atât de important să înveți cum să-ți recrutezi mintea pentru a-ți concentra atenția.

În creier, vă puteți gândi la efectul cuantic Zeno ca fiind lipiciul care menține zonele creierului într-o stare activată suficient de mult încât legea lui Hebb să poată ajuta la formarea conexiunilor necesare pentru a crea noi circuite cerebrale. Principalul lucru de reținut în acest moment este că *atenția* este ingredientul cheie.

EFECT CUANTUM ZENO

> Atenția concentrată ține împreună și stabilizează circuitele creierului, astfel încât acestea să se poată conecta prin legea lui Hebb. Odată ce sunt conectate împreună, creierul va răspunde la situații similare într-un mod fiabil „cablat".

CREAREA CIRCUITURILOR CEREBRALE DURABILE CU DENSITATE A ATENȚIEI

Când acționați în mod concertat, legea lui Hebb, efectul cuantic Zeno și neuroplasticitatea explică de ce concentrarea atenției asupra a ceva în mod repetat face ca circuitele creierului să se formeze și să se consolideze. Aceste principii ale creierului explică modul în care învățarea să mergi pe bicicletă devine automată și de ce obiceiurile sunt atât de greu de spart odată ce sunt formate. În cazul mesajelor înșelătoare ale creierului, urmarea comenzilor lor false are ca rezultat întărirea circuitelor creierului subiacente asociate cu acele comportamente – circuite care vă fac să acționați automat și fără conștientizare în moduri care vă sunt dăunătoare.

În cazul lui Steve, concentrându-și atenția asupra alcoolului ca ameliorator a stresului, a făcut ca mesajele sale înșelătoare ale creierului să genereze răspunsuri în creierul său care au creat un circuit cerebral puternic și durabil. Acest circuit a devenit mai puternic de fiecare dată când și-a lăsat atenția să fie captată de un impuls sau un gând distructiv. A hrănit monstrul din nou și din nou. În cele din urmă, cu suficiente acte repetate de a bea pentru a face față stresului, creierul lui Steve a făcut din alcool răspunsul la multe probleme și a ajuns să creeze una uriașă nouă în acest proces.

Atenție Densitatea

Ce dă puterea mesajelor, îndemnurilor și obiceiurilor înșelătoare ale creierului? Permițând în mod repetat atenției tale să se concentreze asupra lor într-un mod *pasiv* (adică, permițând mesajelor înșelătoare ale creierului să- ți *controleze* atenția).

DENSITATEA ATENȚIEI

în mod repetat asupra a ceva (un gând, o senzație, un eveniment, un răspuns, o acțiune) iar și iar. Cu cât vă susțineți mai mult concentrarea asupra unui lucru (adică, cu cât atenția este mai densă), cu atât este mai probabil ca un anumit obicei să fie conectat în creierul dumneavoastră.

În creier, densitatea atenției este primul și cel mai important pas în crearea unor circuite cerebrale puternice și durabile. Densitatea atenției face ca efectul cuantic Zeno să „declanșeze" și face ca atenția concentrată să aibă efecte puternice asupra creierului prin activarea legii lui Hebb.

Densitatea atenției este cheia pentru stabilizarea și întărirea circuitelor cerebrale, deoarece atenția este cea care conduce efectul cuantic Zeno. Ideea principală este că, cu cât îți concentrezi mai mult atenția pe ceva, cu atât atenția ta este mai „densă". În cazul lui Steve, asta înseamnă că ori de câte ori a lăsat atenția să-i fie captată *în mod repetat* de nevoia de a bea, densitatea atenției sale a crescut și circuitele creierului corespunzătoare s-au întărit. Amintiți-vă: puterea este în centrul atenției! Atunci când concentrarea este aplicată pasiv într-un mod neconstructiv, obiceiurile nesănătoase sunt conectate în creier.

De ce să accentuezi conceptul de densitate a atenției? După ce mesajul inițial distructiv al creierului ajunge, tu (prin mintea ta) ai capacitatea de a determina dacă vrei să-i acorzi atenție sau la altceva. Aceasta înseamnă că densitatea atenției poate funcționa pentru tine sau împotriva ta. Când vă lăsați atenția să fie captată *pasiv* de mesaje înșelătoare ale creierului, veți fi blocat să repetați aceleași tipare și acțiuni nesănătoase. Cu toate acestea, dacă alegi *în mod activ* unde să-ți concentrezi atenția și o aplici în mod repetat unei activități sănătoase și constructive, îți vei reconecta creierul în moduri sănătoase, care sunt în concordanță cu adevăratul tău sine. În acest fel, densitatea atenției este esențială pentru neuroplasticitatea autodirijată – de aceea am petrecut atât de mult timp vorbind despre a vă îndepărta atenția de la mesajele înșelătoare ale creierului și către lucruri care vă sunt utile și semnificative.

Liberul nu va: nu crede tot ce gândești (sau simți)

Când Steve și-a dat seama că creierul lui era recablat din cauza acțiunilor sale, s-a simțit oribil. El credea că ar fi trebuit cumva să-și controleze mesajele înșelătoare ale creierului și să le împiedice să apară. Dacă ar putea găsi o modalitate de a învinge dorințele în supunere sau de a le îndepărta, atunci ar fi mai bine și nu ar simți nevoia de a bea. Sarah, femeia care a devenit deprimată și s-a retras din familia ei când era la cel mai de jos punct, a avut și ea aceste gânduri. Ea a vrut să controleze mesajele înșelătoare ale creierului care îi spuneau că este o ratată, astfel încât senzațiile ei depresive (oboseală, lipsă de

motivație, dorința de a se izola și de a se retrage) și acele gânduri supărătoare să dispară.

Deși acesta este un proces de gândire atrăgător și comun, este o modalitate periculoasă de a aborda mesajele înșelătoare ale creierului. Adevărul este că tu chiar nu deții controlul asupra mesajelor tale înșelătoare ale creierului sau asupra senzațiilor incomode - creierul tău este! Aceasta înseamnă că nu vă puteți face gândurile sau îndemnurile să dispară doar folosind voința. Încercarea de a face acest lucru este o rețetă sigură pentru descurajare, dezamăgire și demoralizare.

Vedem mulți oameni care fac aceeași eroare – mult în detrimentul lor. Când Steve și Sarah credeau că își pot controla gândurile și îndemnurile inconștiente, se băteau mental pentru că nu erau mai puternici sau mai buni. Realitatea situației este că creierul generează aceste mesaje înșelătoare ale creierului - nu mintea - și niciunul dintre noi nu are un cuvânt de spus cu privire la când sau unde vor apărea acele mesaje false.

Pentru a-i ajuta să înțeleagă că ei nu sunt de vină pentru mesajele lor înșelătoare pe creier, i-am învățat pe Steve și Sarah despre Free Won't, un termen popularizat de binecunoscutul om de știință în neuroștiință Benjamin Libet. Într-o serie de experimente științifice executate cu atenție, finalizate în anii 1980, Libet a studiat modul în care oamenii decid dacă și când să-și miște propriul corp și ce a generat dorința *inițială* de a se mișca. În timp ce semnificația a ceea ce a descoperit el este încă subiectul unui dezacord pasional în cercurile academice, concluzia pentru tine este următoarea: *creierul tău - nu mintea ta - generează dorințele, impulsurile, gândurile și senzațiile inițiale, dar poți refuza aproape orice acțiune înainte de a începe.* Aceasta înseamnă că, deși nu ești responsabil pentru apariția gândurilor, dorințelor, impulsurilor, îndemnurilor sau senzațiilor, ești *responsabil* pentru ceea ce faci cu ele odată ce acestea apar.

Libet însuși și-a interpretat rezultatele în acest fel și a subliniat că ai de *ales* dacă să răspunzi sau nu atunci când creierul tău emite apelul - aceasta este esența Free Won't. Așa cum a descris-o într-una dintre lucrările sale de referință: [7]

> *Rolul liberului arbitru conștient [alias Free Won't] ar fi, atunci, să nu inițieze un act voluntar, ci mai degrabă să controleze dacă actul are loc. Putem vedea inițiativele inconștiente pentru acțiuni voluntare ca „bulbore" în creier. Voința conștientă selectează apoi care dintre aceste inițiative poate merge mai departe către o acțiune și care să opune veto și să avorteze, fără a apărea niciun act.*

Cu alte cuvinte, ceea ce spunea Libet este că într-adevăr nu poți decide sau determina ceea ce îți va atrage *inițial* atenția – creierul tău face. Cu toate acestea, cercetările sale au indicat, de asemenea, că odată ce atenția ta *inițială* este captată, poți determina dacă îți menții atenția concentrată asupra aceluia obiect (și acționezi asupra lui) sau *îi opunezi veto* pe baza principiului Free Won't.

Free Won se dovedește a fi de cea mai mare importanță deoarece ne spune că avem, în esență, puterea de a *ne opune* aproape oricărei acțiuni, chiar dacă dorința de a efectua acea acțiune este generată de mecanismele creierului complet în afara atenției și conștientizării noastre conștiente. Cum s-ar putea ca Liberul să nu se exprime? Prin putere de veto.

PUTEREA DE VETO

> Capacitatea de a *nu* acționa în baza unui mesaj înșelător al creierului, a unei senzații inconfortabile sau a unui răspuns obișnuit intenționat.

Folosind Veto Power, *mintea noastră ne poate influența acțiunile* după ce

creierul generează semnalele inițiale și ne atrage atenția. Pentru tine, asta înseamnă că *creierul* generează gândurile, îndemnurile, poftele, impulsurile și senzațiile înșelătoare sub nivelul conștiinței tale – și că aceste mesaje înșelătoare ale creierului îți atrag aproape literalmente atenția. Este ca atunci când ceva strălucitor strălucește în soare — nu ai făcut obiectul să strălucească în acel moment, dar dacă ochiul tău îl prinde, te uiți. Este natural și automat – mediat de creierul tău – și nu sub controlul tău. Același lucru este valabil și pentru gândurile, îndemnurile, dorințele și impulsurile nedorite: *mesajele înșelătoare ale creierului vă atrag atenția și nu sunteți responsabil pentru acel moment inițial de atragere a atenției.*

Deși acest lucru este adevărat, Veto Power ne spune că *puteți* și *trebuie* să vă opuneți acțiunilor dăunătoare generate de creierul dvs. (adică, lucruri care vă vor face să vă simțiți mai bine momentan, dar care sunt dăunătoare pentru dvs.) dacă doriți să sculptați un creier care funcționează pentru dvs. Acesta este motivul pentru care Pasul 3: Refocalizarea își propune să *vă concentreze în mod conștient atenția* asupra acțiunilor sănătoase și benefice. Procedând astfel, nu numai că vă ajută să vă reconectați creierul în moduri pozitive, ci vă asigură, de asemenea, că *nu acționați* asupra mesajelor înșelătoare ale creierului care vă sunt dăunătoare.

Puterea de veto, nu este surprinzător, este în centrul programului nostru în Patru Pași, deoarece vă asigură că atunci când creierul emite un apel fals, aveți puterea de a nu acționa la acea comandă aparentă.

Înarmat cu aceste cunoștințe, Steve a început să arunce o privire atentă asupra acțiunilor sale și a mesajelor sale înșelătoare din creier. Și-a dat seama că nivelul lui de stres a scăpat de sub control pentru că nu putea vedea mesajele înșelătoare ale creierului – cei care îi spuneau că toți ceilalți sunt neputincioși, că singurul mod în care ar fi adorat era dacă le dă sfaturi oamenilor și că bea pentru că toți ceilalți erau atât de nevoiași – pentru ceea ce erau ei. Realitatea, desigur, era departe de ceea ce îi spunea creierul lui. De fapt, colegii săi și familia puteau lua singuri decizii și și-au asumat responsabilitatea pentru multe lucruri pe parcursul zilei - lucruri pe care Steve nu i-a văzut niciodată să facă. În ceea ce privește băutura, el a acceptat că el singur este responsabil pentru a lua decizia de a scăpa de realitate în acest fel, mai degrabă decât să vorbească cu oamenii despre cum se simțea sau despre ce îi spuneau în mod fals mesajele sale înșelătoare ale creierului.

Steve a promis să nu mai cedeze îndemnurilor și să găsească modalități constructive de a face față frustrării și mâniei sale. În loc să bea o băutură, el exprima când se simțea stresat și privea situația din perspectiva mai iubitoare și rațională a avocatului său înțelept. Cu timp și efort considerabil, Steve a reușit să nu mai bea și să nu mai asume problemele tuturor. În schimb, și-a îndreptat atenția în mod activ către lucrurile care contau pentru el, cum ar fi mersul la sală, exprimarea ce simțea și petrecerea mai mult timp de calitate cu familia sa.

În următorul capitol, o vom revedea pe Kara, pe care ați cunoscut-o în capitolul 1. Prin povestea ei, veți afla mai multe despre puternica biologie a creierului care generează senzațiile inconfortabile și răspunsurile obișnuite asociate cu mesajele înșelătoare ale creierului.

Rezumat

- Legea lui Hebb: neuronii/regiunile creierului care se declanșează împreună se conectează.
- Efectul Quantum Zeno este lipiciul care menține regiunile creierului în stări activate suficient de mult pentru ca acestea să se conecteze împreună.

• Densitatea atenției este ingredientul cheie pentru ca efectul cuantic Zeno să funcționeze.
• Când îți concentrezi în mod repetat atenția asupra unor comportamente specifice, legea lui Hebb și efectul cuantic Zeno creează circuite cerebrale asociate cu acele acțiuni.
• Când repeți comportamentul de mai multe ori, neuroplasticitatea îl ajută să devină acțiunea preferată pentru situații similare.
• Combinate, legea lui Hebb, efectul cuantic Zeno și neuroplasticitatea explică modul în care obiceiurile sunt conectate în creierul tău și de ce sunt atât de greu de schimbat odată ce sunt stabilite.
• Cât *de des* (cât de repetitiv) te concentrezi pe ceva determină ce obiceiuri rămân și care dispar.
• Poftele devin mai puternice deoarece aceste circuite cerebrale dezadaptative sunt folosite mai des.
• Free Want îți spune că nu tu provoci aceste gânduri, impulsuri și îndemnuri — creierul tău este!
• Veto Power vă încurajează să rezistați mesajelor și îndemnurilor distructive care vin din creier.
• Când îți concentrezi atenția asupra comportamentelor constructive și sănătoase, creierul tău este reconectat prin neuroplasticitatea autodirijată pentru a face din acele acțiuni cele preferate - așa îți schimbi creierul!

CAPITOLUL 4

De ce aceste senzații se simt atât de reale

Biologia mesajelor înșelătoare ale creierului

În capitolul 1, ați cunoscut-o pe Kara, o femeie de douăzeci și cinci de ani care avea convingeri negative despre imaginea ei corporală. Din povestea ei, ați aflat despre ciclul mesajelor înșelătoare ale creierului și ați început să identificați modul în care aceste comunicări negative vă afectează.

De asemenea, ai învățat că mintea ta este cel mai mare aliat al tău. Îți oferă capacitatea de a alege unde să-ți concentrezi atenția, astfel încât acțiunile tale să se alinieze cu adevăratul tău sine. După cum ați văzut din poveștile pe care vi le-am împărtășit, recrutarea și dirijarea minții este dificilă, mai ales atunci când aveți de-a face cu anxietate, depresie, dependență sau obiceiuri nesănătoase. De ce este atât de greu să-ți implici mintea și să depășești obiceiurile alimentate de mesajele înșelătoare ale creierului? Răspunsul se află în creierul tău - în modul în care este conectat și cum funcționează. În acest capitol, vom urmări ce s-a întâmplat în creierul lui Kara ori de câte ori apare un mesaj înșelător. Prin povestea ei, veți afla zonele creierului implicate și modul în care ciclul mesajelor înșelătoare ale creierului este menținut de o biologie puternică a creierului.

Ca să-ți reamintesc, Kara ținea dietă, ținea exces și s-a epurat încă din adolescență. Mesajele ei înșelătoare ale creierului începeau de obicei cu un gând negativ despre aspectul ei și cu o afirmație că nu era iubită decât dacă era perfectă din punct de vedere fizic. Aceste gânduri i-au provocat senzații emoționale neplăcute – un sentiment că era „dezgustătoare” – și a experimentat o senzație fizică puternică de a avea o dietă excesivă sau de a se epura. Necazul ei a crescut până când nu a mai putut tolera senzațiile. În acel moment, ea a cedat mesajului înșelător al creierului limitându-și sever aportul sau epurarea. Odată ce a făcut-o, suferința ei s-a dizolvat și totul s-a simțit din nou drept în lume – până când a lovit un alt mesaj înșelător al creierului.

Acele momente de ușurare au fost puține, deoarece mesajele înșelătoare ale creierului lui Kara aveau să lovească des. După cum știți acum, cu cât a cedat mai mult mesajelor înșelătoare ale creierului, cu atât circuitele creierului care susțin acele senzații incomode și răspunsuri obișnuite au devenit mai puternice. Lupta lui Kara a fost într-adevăr să se ocupe de senzațiile incredibil de intense și incomode pe care le-a experimentat și de răspunsurile obișnuite în care se angaja ori de câte ori ieșea la suprafață un mesaj înșelător al creierului. Ne-am referit la procesul de a face aproape orice pentru a scăpa de senzațiile incomode, răspunzând automat cu acțiuni dăunătoare, cum ar fi *hrănirea monstrului,* deoarece această frază încapsulează perfect ceea ce se întâmplă în creier.

După cum ați învățat în capitolul 3, monstrul este hrănit de fiecare dată când legea lui Hebb și efectul cuantic Zeno lucrează împreună. A învăța cum să faci aceste legi să funcționeze *pentru* tine, și nu *împotriva* ta, este o cheie pentru o mai bună funcționare și o sănătate mai bună. Întrebarea care rămâne este următoarea: Cum generează monstrul aceste senzații îngrozitor de incomode și de ce te determină să acționezi în moduri care îți sunt dăunătoare?

Figura 4.1 descrie procesul prin care un mesaj înșelător al creierului

progresează la comportamente și obiceiuri nesănătoase. După ce apare un mesaj înșelător pe creier, experimentați senzații intens inconfortabile, care pot fi fizice (cum ar fi bătăile rapide ale inimii, respirația superficială, transpirația sau pofta) sau emoționale (cum ar fi frica, furia, anxietatea sau tristețea). Din cauza cât de neplăcute și puternice sunt senzațiile, simți o dorință urgentă de a face aceste senzații să dispară. Drept urmare, răspundeți într-un mod *automat* (obișnuit), care în cele din urmă este inutil sau nesănătos pentru dvs.

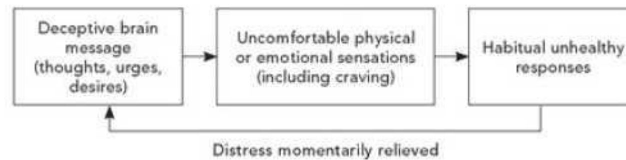


Figura 4.1. Ciclul mesajelor înșelătoare ale creierului

Biologie care stă la baza mesajelor și obiceiurilor înșelătoare ale creierului

Kara a descris că a experimentat un mesaj înșelător pe creier, urmat de o senzație intens inconfortabilă pe care și-a dorit cu disperare să dispară. Răspunsul ei la această senzație a fost să se angajeze în epurare, exacerbare sau dietă excesivă pentru a-și atenua suferința. Ce a cauzat mesajele înșelătoare ale creierului lui Kara? Deși nu este clar exact cum își au originea mesajele înșelătoare din creier, ele probabil au unele rădăcini în aceste zone ale creierului:

- *Cortexul frontal* – partea a creierului implicată în strategie, organizare, detectarea erorilor și multe altele, cunoscută și sub numele de *Centrul Executiv*
- *Hipotalamus* - partea a creierului implicată în foame, sete, sex și alte impulsuri corporale de bază, numită și *Centrul de Conducere*

Notă: este *mult* mai puțin important să cunoașteți numele de unde provin mesajele înșelătoare ale creierului și mai important să realizați de ce vă simțiți așa cum vă simțiți odată ce gândul apare. Vrem pur și simplu să subliniem că creierul are mare legătură cu cauzarea acestor senzații supărătoare și că aceste senzații nu sunt tu adevăratul.

Pe măsură ce a apărut mesajul înșelător al creierului, sentimentul de suferință al lui Kara s-a intensificat deoarece una sau ambele dintre următoarele zone ale creierului au fost activate:

- *Amigdala* - responsabilă pentru generarea de sentimente de frică și senzații fizice, cum ar fi bătăile rapide ale inimii, respirația scurtă și transpirația. [8] Amigdala evaluează, de asemenea, amenințările și trimite semnale care indică faptul că „este ceva de temut și/sau de evitat" sau „acesta este în siguranță".
- *Insula* - responsabilă pentru generarea de „răspunsuri la nivelul intestinului", cum ar fi teama sau ceea ce mulți ar descrie ca o „groapă în stomacul meu", „ durere care strânge intestinul" și senzații similare.

Împreună cu amigdala sau insula, a fost activată o zonă adiacentă din creierul lui Kara: *cingulatul anterior* . Când cingulatul anterior este activ, puteți simți rapid că ceva nu este în regulă (un cercetător celebru pe creier numește aceasta zona „Oh, naiba!" a creierului), deoarece această regiune a creierului este strâns implicată în detectarea erorilor și evaluarea riscurilor și recompenselor. [9]

În mod colectiv, vă puteți gândi la amigdala, insula și cingulatul anterior ca fiind centrul de avertizare al creierului sau ceea ce ne place să numim *Centrul*

Uh Oh. Când aceste zone sunt active, puteți avea o senzație copleșitoare că ceva nu este în regulă sau nu este în regulă. Ca senzația aceea copleșitoare de „uh oh!” apare, te confrunți cu o stare incredibil de inconfortabilă în care vei face aproape orice, inclusiv să-ți urmezi vechile moduri – obiceiurile tale, evitarea, orice faci în mod normal atunci când te confrunți cu o situație similară cu cea din fața ta – pentru a te scăpa de suferință. Acesta este momentul în care *ganglionii bazali* intră în acțiune.

Ganglionii bazali sunt responsabili pentru gândurile și acțiunile tale *automate* - obiceiurile tale, atât fizice, cât și mentale. În realitate, ganglionii bazali sunt alcătuiți din două structuri majore: *caudat* (responsabil pentru gândurile automate) și *putamen* (responsabil pentru acțiuni/mișcări automate). În scopul acestei cărți, am ales să vorbim despre ganglionii bazali ca o unitate, deoarece este responsabil pentru modurile tale obișnuite de a gândi *și* acțiunile tale obișnuite. Vă puteți gândi la acesta ca la *Centrul de obiceiuri* al creierului. În cazul mesajelor înșelătoare ale creierului, aceasta înseamnă că de fiecare dată când aveți o senzație inconfortabilă de care doriți să scăpați, ganglionii bazali vor juca un rol semnificativ în determinarea a ceea ce faceți în continuare.

Notă: După cum am menționat în capitolul 1, considerăm că gândurile repetitive, automate generate de ganglionii bazali sunt răspunsuri obișnuite. Prin urmare, atunci când vorbim despre Centrul de obișnuințe și despre răspunsurile obișnuite, ne referim la gânduri repetitive, acțiuni sau inacțiune – orice lucru pe care îl faci în mod repetat, care este cauzat de un mesaj înșelător al creierului și te îndepărtează de a te concentra pe ceva care este benefic pentru tine.

Odată ce Centrul de obișnuințe al lui Kara a răspuns într-un mod *automat* la suferința ei, senzația de inconfort s-a rezolvat pentru scurt timp. Acest lucru a creat o buclă de feedback vicioasă în creierul ei între Centrul de obicei și *cortexul frontal (Centrul executiv).* Cortexul frontal a asamblat *pasiv* informațiile inutile furnizate de această buclă de feedback (adică, informația nu a fost trimisă minții atente) și a creat o asociere repetitivă între senzația de inconfort, acțiune și ușurare. Rezultatul a fost că circuitul care susține acele acțiuni a fost consolidat și mai mult și a devenit și mai automat.

Evident, creierul este destul de complex și complexitățile funcționării sale pot fi confuze. Reprezentând-o până la cele mai importante părți, figura 4.2 subliniază modul în care mesajele înșelătoare ale creierului duc la obiceiuri nesănătoase (inclusiv inacțiune și gânduri repetitive). Această figură ilustrează modelul descris de Kara în care mesajele înșelătoare ale creierului au ca rezultat acțiuni dăunătoare care aduc o ușurare momentană și întăresc circuitele cerebrale dăunătoare. Sub descrieri sunt centrele implicate și regiunile creierului asociate acestora. Săgeata din partea de jos a figurii demonstrează modul în care circuitul de repetare este activat iar și iar atunci când mintea atentă nu este angajată sau recrutată pentru a face noi alegeri.

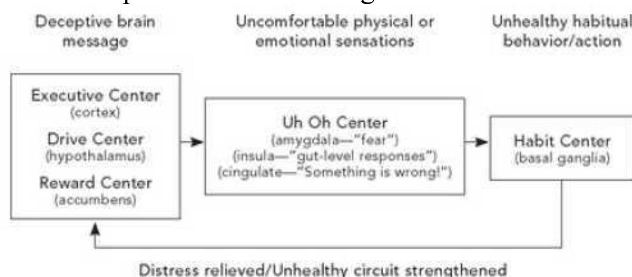


Figura 4.2. Regiunile creierului implicate în ciclul mesajelor înșelătoare ale creierului

Centrul Executiv este compus din multe zone ale creierului care sunt implicate în strategie, planificare, organizare și detectarea erorilor. Drive Center este locul unde sunt generate multe dintre impulsurile noastre instinctuale (conservarea vieții), în timp ce

Centrul de recompense este implicat în plăcere și obținerea de recompense. Centrul Uh Oh include amigdala (frica, inclusiv senzațiile fizice asociate de bătăi rapide ale inimii, dificultăți de respirație și așa mai departe), insula (răspunsuri la nivelul intestinului, cum ar fi senzația de agitare intestinală sau o „groapă în stomacul meu") și cingulate („Ceva este în neregulă!" – acordă o semnificație emoțională evenimentelor). Centrul de obiceiuri este locul unde sunt localizați ganglionii bazali; sunt responsabili pentru gândurile și acțiunile automate.

ACȚIUNI CARE NE ADUC PLACERE DE MOMENTĂ

În acest capitol, ați aflat cum mesajele înșelătoare ale creierului lui Kara au făcut-o să experimenteze senzații emoționale și fizice incredibil de supărătoare, care au dus la obiceiuri nesănătoase. Acțiunile ei au fost în mare parte conduse *de dorința de a scăpa* de aceste senzații oribile. Încerca să scape de ceea ce se simțea — să evite să se simtă atât de rău.

Dar dimpotrivă – când îți poftești ceva care să te facă să te simți bine (pe moment), cum ar fi bomboane, prăjituri, alcool, țigări, droguri, jocuri video, sex sau cumpărături? Modelul prezentat în figura 4.2 este același, indiferent dacă încercați să abordați ceva pentru a satisface o dorință sau pentru a evita ceva supărător.

Amintiți-vă, am definit pofta ca fiind o senzație inconfortabilă și am recunoscut că este dificil pentru oameni să vadă cât de pofta de ceva care aduce plăcere și se simte bine este, de asemenea, o senzație sau o experiență inconfortabilă. Când oamenii sunt atât de concentrați pe recompensă, ei nu recunosc durerea care o precede. Cu toate acestea, dacă te oprești cu adevărat și experimentezi acest lucru, pofta reală *este* dureroasă - corpul tău se simte neplăcut, senzațiile tale emoționale sunt neplăcute și vrei ca acele senzații să dispară, așa că faci ceva care te face să te simți mai bine. Odată ce ați acționat, experimentați o grămadă sau un val de satisfacție. Este același proces care s-a întâmplat în creierul lui Kara, dar ușurarea asociată este mult mai plăcută și mai îmbucurătoare – ceea ce face cu atât mai dificilă oprirea comportamentului. Aceasta înseamnă că trebuie să vezi cu adevărat cât de dăunător este comportamentul pentru a-ți schimba felurile.

Biologia care generează plăcere este puternică dintr-un motiv: natura vrea să avem grijă de noi înșine, așa că a dezvoltat o regiune a creierului (accumbens, cunoscută și sub numele de *Centrul de recompensă)* pentru a te asigura că te vei implica în activități importante bazate pe supraviețuire, cum ar fi mâncatul, făcându-le plăcute. Problema este că multe dintre lucrurile pe care le facem, deși sunt plăcute, nu sunt bune pentru noi pe termen lung. Deoarece Centrul de recompense este strâns legat de Centrul de obișnuințe, acest lucru poate însemna probleme dacă Centrul de obișnuit este lăsat singur și nu ne gestionăm răspunsurile în moduri utile. Acesta este exact modul în care dependențele și alte comportamente nesănătoase pot scăpa de sub control.

Refuzul de a hrăni monstrul

Una dintre cele mai supărătoare și tulburătoare părți ale mesajelor înșelătoare ale creierului este că senzațiile fizice și emoționale se simt atât de reale și copleșitoare. Când simțul tău de sine este legat de aceste senzații, crezi că tu ești problema și că faci ca aceste senzații să existe din cauza cine ești sau a ceea ce îți dorești. După cum știți acum din învățarea despre Free Won't, pur și simplu nu este cazul. Creierul tău este responsabil pentru generarea acestor senzații incomode, nu tu. Chiar mai la obiect, aceste *senzații emoționale și fizice nu sunt adevărate.* Mai degrabă, ele sunt generate ca urmare a mesajelor înșelătoare ale creierului. Știind că aceste senzații sunt false și că acționând asupra lor cu răspunsuri obișnuite te înrăutățește - prin întărirea circuitelor creierului de bază care susțin acele acțiuni - te împuternicește să îndepărtezi aceste senzații false și îndemnuri ori de câte ori ele lovesc. Acum aveți un motiv convingător să refuzați să hrăniți monstrul de fiecare dată când apare.

În capitolul următor, vă vom prezenta pe John, un bărbat al cărui simț al sinelui fuzionase cu mesajele sale înșelătoare ale creierului, până în punctul în care căuta constant să-și asigure că iubita lui îl iubea și era dedicat relației lor. Prin povestea lui, veți afla cum a aplicat cei Patru Pași pentru a-și depăși mesajele înșelătoare ale creierului, senzațiile incomode și răspunsurile obișnuite.

Rezumat

- De fiecare dată când apare un mesaj înșelător pe creier, acesta declanșează senzații inconfortabile (fizice și/sau emoționale) și un impuls puternic de a se angaja într-un răspuns obișnuit.
- Acționarea într-un mod obișnuit ca răspuns la un mesaj înșelător al creierului face ca senzațiile incomode să dispară și generează un sentiment de ușurare, dar aproape întotdeauna provoacă agravarea problemelor.
- De fiecare dată când acel ciclu al mesajului înșelător al creierului, obișnuința unei senzații inconfortabile apare o ușurare momentană, circuitele creierului care stau la baza sunt întărite.

- Pe măsură ce circuitele creierului se întăresc:
    - Mesajele înșelătoare ale creierului apar mai frecvent
    - Senzațiile incomode devin mai intense
    - Obiceiurile devin mai înrădăcinate și mai greu de rezistat
- Centrii creierului care susțin acest ciclu includ:
    - Uh Oh Center, care trimite o alarmă falsă că „ceva nu este în regulă!” și generează senzații fizice și emoționale incomode
    - Habit Center, care este responsabil pentru generarea tuturor gândurilor și acțiunilor automate
    - Executive Center, care organizează informații, planifică și detectează erori
    - Drive Center, care generează unități corporale de bază

- Centrul de recompense, care generează plăcere şi facilitează îndemnurile de a căuta activități plăcute

- Când ești capabil să vezi că senzațiile incomode sunt generate de creier şi nu de tine, ești împuternicit să faci noi alegeri şi să refuzi să cedezi mesajelor înșelătoare ale creierului.

CAPITOLUL 5

Un nou simț al sinelui

Depășirea mesajelor înșelătoare ale creierului cu cei patru pași

În capitolul 4, ați învățat cum se desfășoară ciclul mesajelor înșelătoare ale creierului la nivel biologic. Ați văzut că cele mai multe mesaje înșelătoare din creier își au originea în centrele Drive, Reward și Executive și că aceste mesaje false fac ca Centrul Uh Oh să tragă un semnal de alarmă, generând senzațiile fizice și emoționale incomode pe care le experimentați. Ați învățat, de asemenea, cum acele senzații copleșitoare vă determină Centrul de obișnuințe să răspundă în moduri automate, repetitive, care vă sunt dăunătoare. Rezultatul final este că circuitele creierului care susțin aceste gânduri, senzații și obiceiuri sunt întărite, ceea ce vă face mult mai greu să le rezistați atunci când lovesc din nou.

John, un profesor de engleză în vârstă de treizeci și opt de ani, cunoaște acest ciclu prea bine. Pentru el, mesajele înșelătoare ale creierului se referă la relația sa cu iubita sa, Alicia, cu care se întâlnește în ultimii doi ani. După toate standardele, au o relație iubitoare și fiecare dintre ei este pe deplin angajat și fidel celuilalt. John plănuiește să o roage pe Alicia să se căsătorească cu el în curând, dar are îndoieli sâcâitoare – și nefondate – că ea l-ar putea părăsi în orice moment.

De-a lungul relației lor, mesajele înșelătoare ale creierului lui John îi tot spuneau că Alicia este „prea bună" pentru el și este doar o chestiune de timp până când își dă seama de asta. Mesajele false i-au spus că, pentru a-i păstra dragostea, trebuie să o pună pe primul loc și să aibă grijă de ea mai presus de orice (inclusiv de el însuși). Dacă el poate face orice o va face fericită, poate atunci va rămâne. Creierul lui i-a mai spus că nu poate fi el însuși, că nu este demn de dragostea Aliciei așa cum este el și că oricând ea este supărată, este întotdeauna vina lui.

Datorită acestor mesaje neîncetate înșelătoare ale creierului, John avea să experimenteze un val de energie nervoasă în corpul său - o conștientizare sporită de a se simți tremurat, anxios (ca fluturii în stomac) și ușor greață. Când simțeau acele senzații fizice și emoționale, John mergea imediat să-și verifice e-mailul sau o suna pe Alicia. De ce? Căuta orice dovezi pe care le putea găsi care să dovedească sau să conteste mesajele înșelătoare ale creierului. Din moment ce el credea că va pleca în orice moment, verificând e-mailul și văzând că ea îi trimitea un mesaj l-ar face să se simtă mai calm. Se va relaxa câteva minute și putea să se concentreze din nou pe munca sa — cel puțin până când va lovi o nouă rundă de gânduri înșelătoare.

Cu toate acestea, dacă Alicia nu răspundea la cel mai recent e-mail al său, John s-ar implica într-o serie de ritualuri mentale pentru a determina dacă lipsa unui răspuns însemna ceva important. Ar încerca să-și amintească ce făcea ea în acea zi, în încercarea de a găsi motive pentru care nu se întoarce la el. Dacă venea cu un motiv plauzibil, s-ar calma. Dacă acest lucru nu ar funcționa, își va continua să-și facă griji dacă acesta era un semn că Alicia era pe cale să pună capăt relației lor. Aceste preocupări l-ar determina să-și verifice din nou e-mailul sau să meargă pe calea intelectuală de a găsi scuze pentru motivul pentru care ea

nu comunica cu el în acel moment.

John a fost blocat într-o serie de răspunsuri obișnuite care nu l-au dus nicăieri și l-au chinuit. El continua să verifice e-mail-urile sau încerca compulsiv să găsească motive pentru care Alicia era ocupată – în tot acest timp trăia senzații fizice și emoționale extrem de supărătoare. Indiferent ce a făcut, nu a fost niciodată în pace și nu s-a simțit niciodată liniștit că Alicia s-a angajat în relație. Pe scurt, John îmbinase simțul său de sine cu mesajele înșelătoare ale creierului, astfel încât acele mesaje false să devină realitatea și adevărul lui. În acest capitol, vom trece în revistă cum se întâmplă acest lucru din punct de vedere biologic și vă vom arăta cum John și-a depășit conexiunea proastă a creierului cu cei Patru Pași.

Un (fals) simț al sinelui

Ți-am spus că o parte din motivul pentru care nu poți înceta să te implici în comportamente nesănătoase este că ai preluat mesajele înșelătoare din creier și le-ai asimilat în sentimentul tău despre cine ești. Deși poate fi surprinzător, integrarea sentimentului tău de sine cu mesaje înșelătoare din creier are de fapt rădăcini în creierul tău. Îți amintești de Centrul Executiv despre care am vorbit în capitolul 4 – partea creierului tău care este implicată în planificare, strategie, organizare, detectarea erorilor și realizarea de evaluări? Se pare că Centrul Executiv are regiuni specializate care se concentrează pe informații referitoare la „sine” versus „non-sine”.

Partea de mijloc a Centrului tău Executiv, numită *cortexul prefrontal medial,* este implicată în multe funcții legate de a te gândi la tine, inclusiv de „monologul tău interior”, de a-ți imagina viitorul, de a-ți aminti trecutul și de a deduce stările sufletești ale altora. În apropiere se află structura creierului strâns legată, numită *cortexul orbitofrontal,* care este implicată în special în mesajele de eroare și obsesii. Numim toată această zonă Centrul *de Self Referencing,* deoarece este axat pe procesele interne legate de tine. Un punct cheie este că Centrul de auto-referință poate acționa în moduri utile sau inutile. De exemplu, atunci când aspectele neajutorate ale Centrului de auto-referință sunt active, ați putea reacționa într-un mod *automat și* nesănătos la informații emoționale, cum ar fi Steve bea pentru a dizolva stresul, Ed evită audițiile sau John verifică în mod repetat e-mailurile. S-ar putea să iei lucrurile prea personal.

În schimb, aspectele utile ale Centrului de auto-referință sunt cruciale în alegerea modului de a răspunde în mod voluntar la situații. Această parte a creierului este strâns implicată în interacțiunile sociale și relaționarea cu ceilalți – folosim aspectele utile ale Centrului de auto-referință pentru a înțelege viața interioară atât a noastră, cât și a celorlalți. Astfel, există momente în care într-adevăr trebuie să folosim aspectele utile ale Centrului de Auto-Referință pentru a ne raporta și a înțelege de unde vin alți oameni.

Compară acest lucru cu partea exterioară a Centrului tău Executiv, cunoscută sub numele de *cortexul prefrontal lateral,* care este implicată în modularea *voluntară* a răspunsurilor care vin din Centrul tău Uh Oh și acțiunile prioritare pe care Centrul tău de obiceiuri dorește să le inițieze. O sarcină cheie a acestei părți a creierului, pe care o numim *Centrul de Evaluare,* este de a ajuta Centrul de Auto-Referință să nu ia informațiile prea personal. Centrul de Evaluare este capabil să facă acest lucru deoarece are capacitatea de a regla și calma alte zone ale creierului, cum ar fi Centrul Uh Oh, pe baza informațiilor externe ție și senzațiilor tale. În esență, Centrul de Evaluare este îndepărtat de gândurile despre tine, ceea ce îl face un aliat foarte important al Centrului de Auto-Referință. De fapt, atunci când Centrul de Evaluare se combină cu aspectele utile ale Centrului

de Auto-Referință, ești mai capabil să-ți evaluezi mesajele înșelătoare ale creierului dintr-o perspectivă clară, ceea ce îți permite să nu le iei prea personal.

O analogie care ar putea ajuta la punerea în perspectivă a acestor două domenii vine din lumea afacerilor. Imaginați-vă un director junior care nu a lucrat niciodată în altă parte și care se concentrează doar pe ceea ce știe din experiențele sale la această companie – acesta este Centrul de auto-referință. Comparați acest lucru cu un partener senior cu experiență care a lucrat intens în lumea exterioară și poate evalua în mod rațional întreaga organizație datorită gamei sale largi de cunoștințe și experiență. Acesta este Centrul de Evaluare. Atunci când își combină și își echilibrează perspectiva și cunoștințele, ei pot modela puternic compania în moduri benefice.

Figura 5.1 trece în revistă aceste două zone ale creierului mai detaliat.

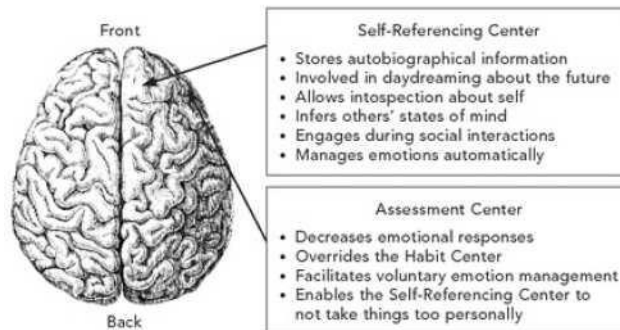


Figura 5.1. Centre de auto-referință și evaluare

Aceste senzații emoționale nu ești tu!

Cum se face că sentimentul tău de sine a fost atât de strâns legat de mesajele tale înșelătoare ale creierului? Un motiv probabil este că cablarea creierului pentru Centrul de auto-referință este *strâns legată* de Centrul Uh Oh. Deși această relație dintre Centrul de auto-referință și Centrul Uh Oh este benefică în multe privințe, atunci când aceste două zone sunt prea strâns legate, ai probleme să te vezi distinct de mesajele tale înșelătoare ale creierului și de senzațiile emoționale. Îți amintești despre ce au vorbit Ed și Sarah – acea incapacitate de a vedea viața și ce se întâmplă așa cum este cu adevărat? Conexiunea intensă dintre Centrul de Auto-Referință și Centrul Uh Oh este probabil responsabilă pentru acea senzație sau credință.

Când conexiunile creierului pentru Centrul de auto-referință și Centrul Uh Oh devin prea strâns legate între ele *într-un mod inutil,* devine dificil să evaluezi realitatea dintr-o perspectivă exterioară (cum poate face Centrul de Evaluare cu ajutorul și direcția Avocatului Înțelept). Aceasta înseamnă că, atunci când alarma Centrului Uh Oh se declanșează, spunându-ți că ceva este îngrozitor de greșit, aspectele nefolositoare ale Centrului de auto-referință te fac să concluzi că problema este cu sau despre tine. (Notă: Aceasta include amenințările din mediul dumneavoastră, atât emoționale, cât și fizice.) Acest lucru se întâmplă deoarece Centrul de auto-referință se referă în mod constant la dvs. și acționează automat. Când acționează în moduri inutile, nu preia toate informațiile din mediu sau procesează lucrurile într-un mod pur rațional; luați în considerare, de exemplu, când creierul lui John a presupus în mod incorect că Alicia îl părăsește.

Conexiunea intensă dintre aspectele nefolositoare ale Centrului de auto-referință și Uh Oh Center te face să crezi că senzațiile tale fizice și emoționale sunt adevărate. Pe măsură ce se întâmplă acest lucru, începi să te gândești:

„Aceste gânduri și sentimente *sunt eu* ... iată *cine sunt".* Problema cu această abordare este că nu puteți încorpora alte informații relevante, luați în considerare explicații alternative sau concluziona că situația nu are nimic de-a face cu dvs. - în cele din urmă limitându-vă opțiunile și răspunsurile.

De exemplu, când Sarah era la serviciu, deseori se trezea gândindu-se: „Uau, chiar nu mi-a plăcut cum a vorbit persoana respectivă cu mine" sau „A fost nepăsător". Când supervizorii erau „abrupti, abrazivi sau puțin obscen" în a-și oferi feedback, Sarah se simțea atacată. Ea ar lăsa interacțiunile simțindu-se confuză și zguduită, crezând că oamenii erau cruzi fără niciun motiv. În cele mai multe cazuri, ea relua apoi interacțiunea greșită din nou și din nou în capul ei, sperând să ajungă la un fel de rezoluție. Nu a făcut-o niciodată. În schimb, avea să devină anxioasă și să tragă concluzia că ceva nu era în regulă cu ea.

În acele momente, Sarah nu lua în considerare posibilitatea ca șeful ei să aibă o zi proastă și că reacția lui nu avea deloc legătură cu ea. De ce a ignorat această posibilitate? Aspectele nefolositoare ale Centrului ei de auto-referință filtrau orice informație care ar fi putut-o ajuta să ajungă la o concluzie alternativă despre motivul pentru care se comporta în acest fel. În același timp, Centrul ei Uh Oh producea senzații puternice că ceva nu era în regulă. În realitate, nu era nimic în neregulă cu ea. Centrul Uh Oh genera o *alarmă falsă* bazată pe mesaje înșelătoare ale creierului. Cu toate acestea, pentru că mesajele înșelătoare ale creierului lui Sarah o făceau să ia lucrurile prea personal, ea a concluzionat că senzațiile copleșitoare care vin de la Centrul ei Uh Oh trebuiau să fie reale și corecte și că problema trebuie să fie cu ea.

Cu aspectele nefolositoare ale Centrului de auto-referință responsabil, Centrul de evaluare a lui Sarah nu a putut-o ajuta să vadă o imagine mai mare și să preia alte informații care ar fi fost relevante pentru ea, cum ar fi faptul că șeful ei tocmai terminase de discutat cu iubita lui la telefon și era supărat de acea interacțiune. Având în vedere că ea era problema și că mesajele și senzațiile înșelătoare ale creierului îi defineau realitatea, Sarah nu își folosea Avocatul înțelept și, prin urmare, nu putea să-și folosească Centrul de evaluare la maximul său potențial. În loc să acționeze într-un mod voluntar și să aleagă cea mai bună cale de acțiune, instinctul natural al lui Sarah a fost să-și atenueze disconfortul. Acest lucru a făcut ca Centrul de obișnuințe să intre în joc. Drept urmare, ea s-a gândit în mod repetat la modalități de a îmbunătăți lucrurile (un răspuns automat și obișnuit), când în realitate nu putea face nimic pentru că nu ea era problema.

Același proces a avut loc și la John. În loc să-și poată aminti toate modurile în care Alicia și-a demonstrat dragostea și angajamentul față de el și să creadă ceea ce știa el în inima lui că este adevărat – că îl iubea și nu mergea nicăieri – John verifica constant e-mailurile și se îndoia de realitate. Aspectele nefolositoare ale Centrului său de auto-referință au preluat controlul, iar Centrul său Uh Oh l-au făcut să se simtă îngrozitor de anxios și speriat de cele mai multe ori. Drept urmare, el a răspuns în moduri automate și dăunătoare.

În figura 5.2, am descris procesul aspectelor neutile ale Centrului de auto - referință. Aici puteți vedea că atunci când mesajele înșelătoare ale creierului sunt în plină forță, aspectele nefolositoare ale Centrului de auto-referință sunt active, în timp ce Centrul de evaluare este relativ pasiv sau latent (afișat ca casete întrerupte și săgeți întrerupte). [10] Când se întâmplă acest lucru, este dificil să-ți folosești Centrul de Evaluare pentru a calma Centrul Uh Oh sau pentru a opri Centrul de obișnuințe să se implice într-un comportament care nu îți este de ajutor. În schimb, răspunzi la mesajele înșelătoare ale creierului pentru că percepi că aceste senzații sunt o parte din tine, cine ești. Alarma Centrului Uh Oh se declanșează și Centrul de obiceiuri acționează în moduri automate obișnuite și nesănătoase.

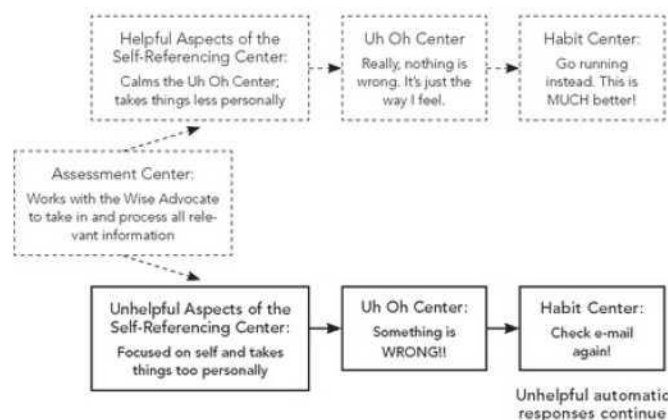


Figura 5.2. Aspecte nefolositoare ale Centrului de auto-referință responsabil

Figura 5.2 demonstrează modul în care aspectele nefolositoare ale Centrului de auto-referință pot determina Centrul Uh Oh și Centrul de obicei să efectueze acțiuni nesănătoase într-un *mod automat* atunci când Centrul de evaluare este liniștit. În cazul lui John, mesajele înșelătoare din creier l-au făcut să-și verifice constant e-mail-ul. Odată ce Centrul său de obișnuințe a răspuns în acest fel, circuitul creierului care susținea aceste mesaje, senzații și răspunsuri obișnuite ale creierului înșelătoare s-a consolidat și verificarea e-mailurilor ori de câte ori credea că Alicia pleacă a devenit răspunsul automat preferat al creierului său.

După cum arată figura 5.2, atâta timp cât vă bazați pe răspunsurile automate care vin de la centrele voastre de auto-referință și obișnuințe, acest ciclu se va repeta iar și iar, rezultând aceleași comportamente nesănătoase. Cel mai rău, din cauza principiilor de bază care guvernează creierul despre care ați aflat în capitolul 3 (adică legea lui Hebb și efectul cuantic Zeno), repetarea comportamentelor face ca circuitele asociate cu acele mesaje înșelătoare ale creierului să devină din ce în ce mai puternice. Acesta este motivul pentru care este atât de greu să rupi un obicei odată ce acesta prinde un punct în creierul tău.

Cum poți depăși această problemă? Să ne întoarcem la John și să aflăm ce a făcut.

CEI PATRI

Pasul 1: Reetichetați— Identificați mesajele înșelătoare ale creierului și senzațiile inconfortabile; numiți-i cum sunt cu adevărat.

Pasul 2: Reîncadrați — Schimbați-vă percepția asupra importanței mesajelor înșelătoare ale creierului; spune de ce aceste gânduri, îndemnuri și impulsuri te deranjează în continuare: sunt *mesaje false ale creierului* (Nu sunt EU, este doar CREIERUL meu!).

Pasul 3: Reconcentrați- vă — Îndreptați-vă atenția către o activitate sau un proces mental care este sănătos și productiv — chiar dacă îndemnurile, gândurile, impulsurile și senzațiile false și înșelătoare sunt încă prezente și vă deranjează.

Pasul 4: Reevaluați— Vedeți în mod clar gândurile, îndemnurile și impulsurile pentru ceea ce sunt, pur și simplu senzații cauzate de mesaje înșelătoare ale creierului care nu sunt adevărate și care au

valoare mică sau deloc (sunt ceva de respins, nu de concentrat).

Nu luați mesajele înșelătoare ale creierului la valoarea nominală

Deși John nu era conștient de procesele care au loc în interiorul creierului său, știa că este nefericit, se simțea neputincios și dorea să găsească o soluție. Era adesea într-o stare de frică și își petrecea cea mai mare parte a timpului gândindu-se și îngrijindu-se de Alicia, deși ea nu dorea ca el să facă asta. Nu a cheltuit niciodată timp sau energie pentru sine și a dus o viață foarte dezechilibrată. Problema lui John, după cum știți acum, este că nu avea idee cum să-și angajeze Avocatul înțelept pentru a-și recruta Centrul de Evaluare, astfel încât să poată lua decizii care sunt în interesul său general.

Apoi, după noroc, John a fost prezentat în cei Patru Pași. A învățat cum să-și identifice mesajele înșelătoare ale creierului (Pasul 1: Reetichetare) și a devenit mai curios și mai deschis față de orice gânduri i-au trecut prin cap. Devenind mai conștient, John a reușit să fie din ce în ce mai atent la gânduri și a început să observe mesajele înșelătoare ale creierului când au apărut. Cu timpul, a putut vedea legăturile dintre mesajele negative care îi spuneau că Alicia era pe cale să plece, stresul provocat de aceste gânduri și răspunsul lui de a verifica în permanență e-mailurile ca o modalitate de a se liniști.

Pe măsură ce a continuat să folosească cei Patru Pași, a început să-și schimbe relația cu mesajele înșelătoare ale creierului și a reușit să vadă aceste mesaje false așa cum erau – „pălăvrăgeală inutilă, nu realitate" (Pasul 2: Reîncadrare). Când acele sentimente neplăcute aveau să apară și i-ar instiga să-și verifice e-mail-ul, John și-a amintit că aceste senzații fizice și mentale erau rezultatul mesajelor înșelătoare ale creierului și nu erau o reflectare a adevăratului său sine, a realității sau a tipului de relație pe care și-a dorit să aibă cu Alicia.

Cum a realizat asta? Capacitatea lui John de a ieși dincolo de ceea ce îi spuneau mesajele sale înșelătoare ale creierului și de a crede în el însuși, astfel încât să poată lua decizii mai bune, s-a datorat credinței din ce în ce mai puternice în Avocatul său înțelept. Poți să te gândești la Avocatul înțelept ca pe un ghid interior și un prieten pe care îl poți folosi pentru a determina ce informații să acorde atenție și la care informații să ignore – mai ales când îndoiala sau alte senzații puternice te copleșesc. În multe feluri, Avocatul înțelept este susținut de Centrul de Evaluare. Într-adevăr, vă puteți gândi la Centrul de Evaluare ca fiind brațul executiv al Avocatului Înțelept. Diferența majoră dintre ele este că Centrul de Evaluare este o regiune fizică a creierului care procesează informații, în timp ce Wise Advocate este o construcție cognitivă și un ajutor mental pentru a vă ajuta să determinați ce informații sunt cu adevărat relevante și importante. În aceste moduri, Wise Advocate și Centrul de Evaluare sprijină procesele de luare a deciziilor, asigurându-se mai întâi că toate explicațiile posibile sunt luate în considerare și mesajele eronate sunt eliminate.

Ce s-a întâmplat în creierul lui John când și-a folosit Avocatul înțelept? John a început să-și recruteze Centrul de Evaluare și să liniștească aspectele nefolositoare ale Centrului său de Auto-Referință, zona care genera toată „păvălirea inutilă" și era atât de strâns legată de centrele sale Uh Oh și Habit. Pe măsură ce Centrul de Evaluare diminuează sistemul de alarmă al Centrului Uh Oh, activitatea în aspectele neutile ale Centrului de Auto-Referință și Centrului Uh Oh scade. Aceasta înseamnă că John nu ia lucrurile atât de personal. Pe măsură ce se întâmplă acest lucru, răspunsul automat al Centrului de obișnuit de a se angaja într-un comportament nesănătos este parțial blocat. Rezultatul este că circuitul creierului care susține aceste răspunsuri automate este slăbit și John este mai frecvent capabil să se opună nevoii de a-și verifica e-mailul.

Depășirea mesajelor înșelătoare ale creierului: a face alegeri și a-ți recabla creierul

La început, Avocatul înțelept al lui John era slab și nu era complet format. La urma urmei, John a fost atent la conținutul mesajelor sale înșelătoare pe creier și la alarma falsă venită de la Centrul său Uh Oh de ani de zile. Doar când a devenit abil în recunoașterea mesajelor înșelătoare ale creierului și a învățat cum să acorde mai puțină atenție Centrului Uh Oh când a declanșat acea alarmă falsă, lucrurile au început să se schimbe. Deși a fost greu, John a învățat să nu lupte cu senzațiile incomode și nu a încercat să le facă să dispară. În schimb, a lăsat acele senzații să existe, acordându-le cât mai puțină atenție, în timp ce își continua ziua.

Descoperirea sa finală a avut loc atunci când și-a dat seama că verificarea e-mailului a alimentat adesea gândurile și a escaladat comportamentele sale, mai degrabă decât să le scădeze. Cu această perspectivă, a înțeles în sfârșit de ce Pasul 3: Refocalizarea pune accentul pe implicarea într-un alt comportament care *necesită să vă concentrați atenția* în timp ce senzațiile incomode sunt prezente. Nu a putut face nimic în privința faptului că anxietatea era acolo, dar a putut alege cum a răspuns fără a ceda. Atunci și-a luat angajamentul de a renunța cu totul la aceste comportamente. El a înlocuit acele obiceiuri nesănătoase cu acțiuni constructive, cum ar fi meditația, plimbările și concentrarea asupra lucrurilor care erau importante pentru el. Pe măsură ce a învățat să-și concentreze atenția în moduri noi și sănătoase, creierul i s-a recablat în consecință. El a putut să se concentreze pe munca lui sau să petreacă timpul cu Alicia, mai degrabă decât să-și facă griji cu privire la intențiile ei. Pe scurt, el a transmis noi răspunsuri sănătoase în Centrul său de obiceiuri.

Acum, creierul lui John răspunde mai mult ca ceea ce este arătat în figura 5.3 de la pagina 94.

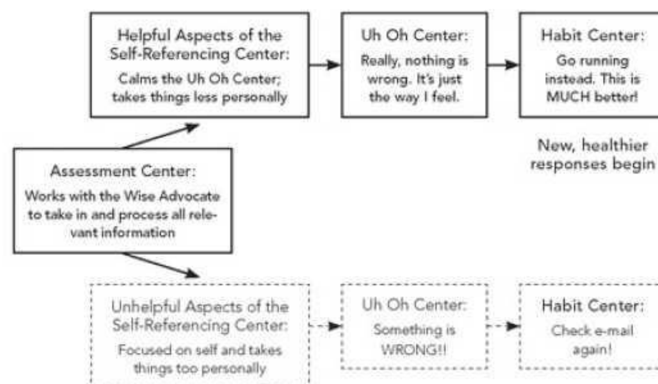


Figura 5.3. Avocat înțelept întărit și în control

După cum se arată în figură, Centrul de Evaluare ordonă acum noi răspunsuri comportamentale sănătoase, bazate pe deciziile luate de minte cu ajutorul Avocatului Înțelept. Aspectele nefolositoare ale Centrului de Self-Referencing și ale Centrului Uh Oh s-au liniștit, ceea ce înseamnă că frecvența și intensitatea alarmelor care vin de la Centrul Uh Oh au scăzut.

Angajamentul lui John față de sine a dat roade. Acum, de câte ori apare acel mesaj vechi care îi spune că Alicia pleacă și că trebuie să-și verifice imediat e-mailul, cu Pasul 4: Reevaluează, John îl identifică rapid ca fiind nimic altceva decât un mesaj înșelător al creierului și trece mai departe. După cum explică el,

odată ce este capabil să vadă ce se întâmplă, el folosește Pasul 4 pentru a-și aminti că nu trebuie să lase mesajele înșelătoare ale creierului „să îmi conducă viața sau să mai preia controlul”. Așadar, acum, chiar dacă are un sentiment inconfortabil sau o dorință de a acționa pe baza unui mesaj înșelător al creierului, John își folosește mintea pentru a-și îndrepta atenția în altă parte și a dezumfla importanța gândurilor și îndemnurilor sâcâitoare. Cu ajutorul avocatului său înțelept și al Centrului de evaluare, mintea lui John este responsabilă, nu creierul lui. El a început să acționeze în moduri care să facă Centrul de obișnuințe să funcționeze *pentru* el, nu *împotriva* lui.

Neuroplasticitatea autodirijată: o bază pentru speranță și motivație

Triumful lui John asupra mesajelor sale înșelătoare din creier este uimitor, deoarece de fapt i-a reconectat creierul în acest proces. Alegând diferite răspunsuri și învățând cum să nu-și ia mesajele înșelătoare din creier, John a folosit *neuroplasticitatea autodirijată,* la fel ca și Connie, pentru a se vindeca.

Cum poți aplica neuroplasticitatea autodirijată în situația ta? Să revizuim ceea ce ați învățat despre creier și să identificăm ce abordări funcționează din perspectivă biologică.

Scopul Neuroplasticității Auto-Dirijate este de a slăbi circuitele creierului asociate cu obiceiurile nesănătoase și de a le consolida pe cele care susțin acțiuni sănătoase. Pentru a duce o viață mai sănătoasă și pentru a slăbi acele circuite cerebrale nesănătoase, trebuie să rupeți ciclul descris de Kara în capitolul 1 și pe care sperăm că acum îl recunoașteți cu ușurință:

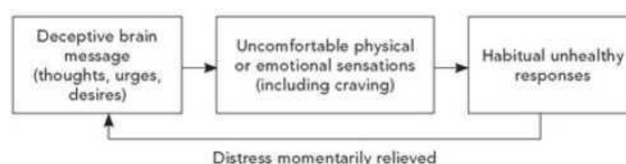


Figura 5.4. Ciclul mesajelor înșelătoare ale creierului

Desigur, puteți încerca să rupeți lanțul oriunde de-a lungul liniei - la nivelul mesajelor înșelătoare ale creierului sau al senzațiilor sau comportamentelor incomode. Cu toate acestea, după cum ați învățat deja, este practic imposibil să vă opriți gândurile să apară sau să nu experimentați o senzație fizică sau emoțională odată ce apar, deoarece creierul dvs. le generează. De fapt, una dintre principiile centrale ale programului nostru în patru pași este aceasta: *nu ar trebui să încercați să opriți gândurile sau senzațiile să apară, ci ar trebui să învățați cum să le rezolvați.*

Cum lucrezi în jurul gândurilor și senzațiilor? Concentrându-te pe singurul lucru asupra căruia ai cel mai mult control: acțiunile tale și capacitatea ta de a-ți concentra atenția asupra lucrurilor care contează pentru tine. După cum ați văzut, acordarea atenției sau răspunsul la mesajele înșelătoare ale creierului face ca acestea să apară mai frecvent și duce la experimentarea unor senzații fizice și emoționale mai intense. Dacă, în loc să răspunzi la mesajele negative, înveți cum să le respingi și să nu le acționezi, așa cum a făcut John, vei slăbi puterea acelor circuite ale creierului și vei construi circuite mai sănătoase în locul lor. Acesta este scopul celor Patru Pași – să te învețe cum să ignori mesajele eronate care vin din creierul tău și, în schimb, *să-ți concentrezi atenția asupra lucrurilor care sunt cu adevărat importante pentru tine.*

Mai ușor de spus decât de făcut – știm asta dintr-o cantitate mare de experiență

din viața reală cu oameni care au lucrat cu succes pentru a-și cuceri propriile „creiere rele”. Când mesajele și senzațiile înșelătoare ale creierului sunt puternice, așa cum sunt de obicei la începutul utilizării celor Patru Pași, este extrem de dificil să schimbi sensul și semnificația acestor mesaje. De aceea, concentrarea atenției asupra comportamentelor alternative adaptative, și nu asupra mesajelor sau senzațiilor, este atât de importantă.

Cei patru pași și cercetarea emergentă

John a reușit pentru că a putut să folosească cei Patru Pași pentru a deveni conștient de mesajele sale înșelătoare ale creierului și pentru a-și schimba constant comportamentele. John s-a vindecat folosind cei Patru Pași și la fel vei face și tu. În acest fel, povestea lui John este a ta și călătoria lui este aceeași pe care o vei porni.

Să trecem în revistă cheile succesului lui John:

- El a folosit conștientizarea (conștientizarea) pentru *a identifica* (Pasul 1: Reeticheta) și *reevalua* (Pasul 2: Reîncadrarea) conținutul mesajelor sale înșelătoare din creier ca fiind „pălăvrăgeală inutilă”.
- A ales să nu se mai implice în comportamente inutile care îl răneau și le-a înlocuit cu unele sănătoase (Pasul 3: Reorientare).
- A învățat să *-și concentreze atenția departe* de conținutul eronat al mesajelor sale înșelătoare ale creierului (Pasul 3: Reorientarea) și să le dezumfle sensul (Pasul 4: Reevaluarea).

Cel mai important, John a făcut toate acestea în timp ce se confrunta cu o suferință semnificativă: la început și pentru o perioadă de timp, Centrul lui Uh Oh trăgea sălbatic, încercând să-i spună că ceva nu era în regulă. Asta până când a reușit să-și folosească Avocatul Înțelept pentru a-și recruta în mod fiabil Centrul de Evaluare și pentru a diminua importanța pe care a acordat-o alarmei Centrului Uh Oh și senzațiile neliniștitoare corespunzătoare. Perseverența și angajamentul său față de schimbare au funcționat. Cu timpul, mesajele sale înșelătoare din creier au scăzut în intensitate și frecvență, deoarece el slăbise circuitele creierului asociate cu acestea și a învățat cum să vadă mesajele înșelătoare ale creierului ca pe o pacoste, mai degrabă decât ca un prevestitor al adevărului.

Să revedem ce a învățat John:

CE NU FUNCTIONEAZA

- Nu poți controla gândurile inițiale sau nu le poți opri să apară.
- Nu poți bloca senzațiile fizice sau emoționale sau nu le poți opri să apară.
- Cu cât acordați mai multă atenție gândurilor înșelătoare și senzațiilor inconfortabile (și încercați să le faceți să dispară – care este principalul mod în care vă concentrați atenția din greșeală asupra lor), cu atât devin mai rău:
  - Frecvența mesajelor înșelătoare din creier crește.
  - Intensitatea senzațiilor incomode crește.
- Cu cât te implici mai mult într-un comportament nesănătos, cu atât circuitele creierului care susțin acel

comportament devin mai puternice. Acest lucru face mult mai greu să spargi obiceiul odată ce acesta se formează.

CE POȚI FACE

- Puteți alege cum să răspundeți la un mesaj înșelător din creier sau la o senzație inconfortabilă.
- Puteți învăța să schimbați sensul mesajelor și senzațiilor înșelătoare ale creierului.
- Puteți învăța diverse tehnici pentru a vă gestiona emoțiile și a scădea intensitatea senzațiilor.
- Îți poți concentra atenția asupra a ceea ce este important pentru tine, nu numai asupra mesajelor care vin din creierul tău.

În mod încurajator, o explozie de cercetare științifică din ultimii zece ani confirmă ceea ce a făcut John, cum i-a schimbat creierul și de ce programul nostru în patru pași funcționează atât de bine. Vom discuta câteva dintre aceste constatări în partea a doua, când vom explica cei patru pași și abilitățile necesare pentru a le stăpâni. Deocamdată, vrem să vă familiarizați cu aceste constatări:

- Etichetarea unei emoții (ca în Pasul 1: Reetichetare) crește activitatea Centrului de Evaluare și liniștește aspectele nefolositoare ale Centrului de Auto-Referință și alarma falsă a Centrului Uh Oh.
- Reîncadrarea unei situații (ca în Pasul 2: Reîncadrare)—văzând-o dintr-o altă perspectivă sau într-un context diferit—activează Centrul de evaluare și calmează și mai mult alarma falsă a Centrului Uh Oh.
- Mindfulness—folosind cei Patru Pași în timp ce vă concentrați atenția asupra experiențelor de la moment la moment (rămând concentrat pe ceea ce se întâmplă cu adevărat acum, mai degrabă decât să vă concentrați pe dialogul Centrului de Auto-Referință)—activează Centrul de Evaluare și aspectele utile ale Centrului de Auto-Referință.

Vom începe partea a doua, „Abilitățile”, cu capitolul 6, unde vom explora de unde provin multe dintre cele mai profunde mesaje înșelătoare ale creierului: experiențele noastre de viață și mai ales copilăria noastră.

Rezumat

- Centrul de auto-referință poate fi util sau inutil, în funcție de modul în care este activat.
- Centrul de evaluare lucrează cu Wise Advocate pentru a prelua și procesa toate informațiile relevante.
- Centrul de Evaluare sprijină Avocatul Înțelept și acționează ca braț executiv al acestuia.
- The Wise Advocate este un ghid care vă ajută să vedeți o imagine mai mare. Îți recrutează Centrul de Evaluare, astfel încât să poți învăța să respingi mesajele înșelătoare ale creierului, să nu iei lucrurile prea personal și să ignori alarma falsă care vine de la Centrul tău Uh Oh.
- Împreună, Avocatul Înțelept și Centrul de Evaluare vă împuternicesc astfel încât să puteți lua decizii raționale, în interesul vostru și aliniate cu adevăratul vostru sine.
- Cei Patru Pași sunt fundamentați științific, înrădăcinați în mindfulness și vă învață cum să:
    - Identificați cu precizie mesajele, senzațiile și

obiceiurile înșelătoare ale creierului

• Reîncadrați semnificațiile mesajelor înșelătoare ale creierului și alarmele care vin de la Uh Oh Center

• Concentrați-vă atenția asupra comportamentelor sănătoase, constructive

• Întărește-ți Avocatul Înțelept

• Când folosiți cei Patru Pași în mod constant, vă reconectați literalmente creierul pe baza acțiunilor dvs.: circuitele creierului asociate cu comportamentele nesănătoase se ofilesc, în timp ce circuitele care susțin obiceiurile sănătoase sunt întărite. Acest lucru se întâmplă ca urmare a neuroplasticității auto-dirijate, a legii lui Hebb și a efectului cuantic Zeno.

PARTEA A DOUA

Abilitățile

CAPITOLUL 6

Ignorarea, minimizarea și neglijarea

Cum mesajele înșelătoare ale creierului îți distorsionează viziunea asupra ta

La începutul lucrului ei cu cei Patru Pași, Sarah, tânăra și strălucită specialistă în relații publice, a venit la noi într-o stare foarte frustrată și s-a lansat într-o poveste despre o interacțiune pe care a avut-o cu șeful ei pe care nu și-a putut scoate din cap. Ei lucraseră la un comunicat de presă important, iar Sarah făcuse totul bine. Șeful ei îi spusese că eliberarea arăta uimitor și că a făcut o treabă grozavă. El a asigurat-o că clienta va fi „destul de fericită" și apoi a menționat că data viitoare ar trebui să încerce să facă treaba mai devreme, astfel încât să nu fie nevoiți să se chinuie în ultimul moment pentru a face totul.

Devastată de singurul său comentariu corectiv, Sarah s-a simțit „dezumflată", ca și cum toată energia i-ar fi scurs corpul și nu a putut să-și păstreze în minte comentariile pozitive pe care le-a făcut despre eforturile ei. Ea muncise foarte mult și chiar a stat până târziu cu o zi înainte pentru a se asigura că totul a fost făcut perfect. Deși nu i-a spus nimic, știa că motivul pentru care alergau la ora unsprezecea era că șeful ei continua să facă schimbări până în ultimul minut. Nu a fost vina ei că comunicatul de presă iese atât de târziu; în primul rând, incapacitatea lui de a fi clar ce dorea a cauzat întârzierea.

În ciuda faptului că știa asta, Sarah a continuat să se îndoiască de ea însăși, trecându-și prin cap evenimentele zilei și întrebându-se ce ar fi putut face altfel. Ea s-a învinuit și s-a simțit îngrozitor pentru munca ei. În loc să-și dea credit pentru ceea ce a făcut bine și să accepte că imprevizibilitatea poate arunca o cheie în planurile cele mai bine puse, ea s-a mustrat și a spus, cu tristețe: „M-am simțit din nou ca o ratată".

Când a terminat, am întrebat-o pe Sarah de ce nu i-a mulțumit șefului pentru sfat și am realizat că motivul pentru care proiectul a întârziat a fost din cauza lui. Cu alte cuvinte, de ce și-a luat comentariile atât de personal? Părea surprinsă de această întrebare, aproape ca și cum venea din câmpul stâng. „Dar el este șeful meu", a răspuns ea. "Trebuie să fac orice îmi cere în felul în care el cere. De fapt, pe drumul de aici, mi-am dat seama că ar fi trebuit să-mi dau seama ce voia el sau că ar fi trebuit să înțeleg mai bine indiciile. Poate pur și simplu nu am fost suficient de atent; poate mi-a spus ce vrea și am ratat-o. Oricum ar fi fost vina mea."

Când i-am subliniat Sarah că convingerea ei că trebuie să fie perfectă a fost un mesaj înșelător al creierului și că își minimiza abilitățile și contribuțiile acceptând din toată inima versiunea lui a evenimentelor, ea a devenit vizibil supărată. Ea a spus cu toată seriozitatea: „Știu ce face creierul meu, dar ceea ce vreau cu adevărat să știu este *de ce* exagerez și mă gândesc prea mult la fiecare interacțiune pe care o am? De ce nu pot să renunț și să merg mai departe cu viața mea?"

De-a lungul anilor, mulți pacienți ne-au pus aceeași întrebare: dacă mesajele înșelătoare ale creierului sunt false și nu eu, atunci de unde au venit? De ce sunt acolo? Prea des, oamenii vor să știe: mesajele înșelătoare ale creierului și obiceiurile nesănătoase sunt rezultatul biologiei mele, copilăriei, mediului, ghinionului sau altceva?

Răspunsul nostru începe întotdeauna în același mod: oamenii sunt ființe incredibil de complicate și nu există un răspuns unic. Biologia și mediul interacționează în moduri complexe pentru a modela modul în care gândim și ceea ce facem. Acestea fiind spuse, le spunem oamenilor că cele mai multe mesaje înșelătoare din creier provin din capacitatea noastră incredibilă de a absorbi informații - cum învățăm și ne adaptăm în moduri sănătoase *și* nesănătoase - în special în copilărie.

Pentru Sarah, acest lucru avea sens intuitiv, dar ea nu s-a putut abține să se întrebe de unde provin unele dintre cele mai înrădăcinate mesaje înșelătoare ale creierului. Ea știa că se simte adesea ca o „învinsă”, mai ales când șeful ei a corectat-o, dar credea că a avut o copilărie bună și că părinții ei sunt grozavi. „Nimeni nu a țipat la mine sau nu m-a bătut, au fost prin preajmă, am trăit o viață confortabilă... de ce să te plângi?” întrebă ea. Avea un grup bun de prieteni și nu-și amintea să fi avut probleme la școală. Ea a fost activă și implicată în viață în copilărie, așa că „nu exista niciun motiv să gândesc așa”, a spus ea.

Când am încurajat-o pe Sarah să acorde atenție comentariilor negative din capul ei și să le pună un nume, o voce sau o față ori de câte ori au apărut, sa întâmplat un lucru surprinzător. A început să-și amintească un incident cu fratele ei mai mare când avea șase ani. Era o zi fierbinte de vară și familia ieșise să ia înghețată. Sarah iubea ciocolată cu mentă într-un cornet de zahăr și abia aștepta să ia unul - era întotdeauna un răsfăț special. Odată ce toată lumea și-a luat înghețata, familia s-a așezat la o bancă de picnic și a săpat. Din păcate, Sarah și-a scăpat conul pe pământ din întâmplare. A devenit imediat jenată când fratele ei a început să râdă de ea și să bată joc de ea. El a anunțat cu voce tare ce a făcut ea și i-a spus că este o „învinsă inutilă, patetică”. Fără să ajute lucrurile, mama ei a răspuns spunându-i lui Sarah că consecința lipsei de atenție a fost că va trebui să rămână fără înghețată în acea noapte. Poate, a gândit cu voce tare mama ei, aceasta ar fi o lecție pentru Sarah că trebuie să fie mai atentă – altfel, va rata lucruri din viață și oamenii nu vor avea încredere în ea că va fi responsabilă sau demnă de sarcini importante.

Când Sarah a reușit să vadă cum ceva care părea atât de lipsit de importanță a avut de fapt un impact semnificativ asupra ei, și-a putut plasa corect mesajele înșelătoare ale creierului în context. Cu această perspectivă, ea a reușit să înțeleagă că gândurile negative despre a fi un ratat proveneau probabil din interacțiuni *repetate* aparent nesemnificative, cum ar fi acelea când era copil, și că reacțiile ei față de șeful ei au provenit din același loc. Înțelegând că felul în care a fost tratată de copil încă o afectează, a ajutat-o să separe acele mesaje înșelătoare și false ale trecutului de cine era ea cu adevărat – un profesionist strălucitor, tânăr, care era absolut capabil și de încredere.

Cu toții avem nevoi reale și emoții adevărate

De ce mesajele inexacte din trecut ar lăsa o asemenea impresie asupra lui Sarah? Cum a învățat să încorporeze aceste mesaje înșelătoare ale creierului în psihicul ei și să le adopte ca markeri ai cine era ea? Răspunsul, i-am spus, constă în faptul că suntem puternic modelați și afectați de dorința și nevoia noastră sinceră de a ne conecta cu oamenii la nivel emoțional. În special când suntem copii, dorim și avem nevoie ca oamenii importanți din viața noastră – cei care ne îngrijesc și ne protejează – să ne audă, să ne vadă, să ne înțeleagă și să ne accepte cu adevărat. Acesta este ceea ce ne face să ne simțim în siguranță și ne permite să ne explorăm lumea dintr-o poziție sigură. Acest sentiment de siguranță și securitate este ceea ce ne permite, de asemenea, să ne împărtășim adevăratele emoții și nevoi pe măsură ce călătorim prin viața noastră. [11]

Prima noastră – și cea mai importantă – relație de legătură a fost cu îngrijitorii noștri, [12] acei oameni pe care ne-am bazat pentru a ne oferi practic totul atunci când nu ne-am putut oferi nouă înșine, inclusiv confort, siguranță, hrană, adăpost, dragoste și afecțiune. În esență, i-am căutat pentru toate nevoile noastre fizice *și* emoționale fundamentale și ne-am uitat la ele să ne ofere o zonă emoțională sigură, un loc în care ne simțim protejați de pericolele lumii. Cu acest mediu de sprijin, am putea învăța cum să ne exprimăm cele mai profunde emoții adevărate și să ne petrecem cea mai mare parte a timpului învățând, crescând și explorând mediul nostru în moduri care ne-au permis să devenim adulți independenți capabili să navigheze în lume în moduri sănătoase și adaptative.

Pe lângă faptul că ne oferă securitatea de a explora și de a crește (adică, ceea ce copiii ar trebui să fie încurajați să facă), îngrijitorii noștri au fost primele noastre modele despre cum ar trebui să ne tratăm pe noi înșine și pe cei din jurul nostru. De la ei am învățat cum se exprimă iubirea, ce ar trebui și ce nu ar trebui să facem, cum ar trebui să ne gândim și să ne vedem pe noi înșine, ce merităm în viață și așa mai departe. Aceste mesaje sunt ceea ce purtăm la vârsta adultă și le folosim pentru a ne defini sentimentul de sine – conceptul nostru despre cine suntem.

Zonele sigure ne ajută să procesăm emoțiile adevărate în mod constructiv

Acea zonă emoțională sigură în copilărie a fost critică, deoarece ți-a oferit terenul de antrenament necesar pentru a învăța cum să faci față adevăratelor tale emoții, cum ar fi furia, tristețea, durerea, frica, fericirea și anxietatea, într-un mod constructiv și iubitor. În acest spațiu ați fi fost învățați că a permite și a exprima (mai degrabă decât a suprima) adevăratele voastre nevoi și emoții a fost un act grijuliu și sănătos.

Cum ai fi invatat asta? Din modul în care îngrijitorii dumneavoastră v-au tratat pe dumneavoastră și pe alții din viața dumneavoastră (inclusiv pe ei înșiși). Dacă îngrijitorii tăi au fost relativ disponibili din punct de vedere emoțional și au răspuns nevoilor și emoțiilor tale de cele mai multe ori, te-ai simțit liniștit și în siguranță, înțeles și iubit. De exemplu, dacă ai plâns când ai căzut și mama ta [are 13 ani] Ți-ai arătat îngrijorarea și grija pentru sentimentele tale de frică și tristețe, fără să devină prea dramatice, supărate sau alarmate de eveniment, ai fi plecat de la acea experiență calm și mângâiat – iar Centrul tău Uh Oh ar fi fost liniștit de interesul, dragostea, grija și afecțiunea mamei tale.

Această acțiune iubitoare a mamei tale te-ar fi învățat că adevăratele tale nevoi și emoții sunt importante și ți-ar fi oferit exemple despre cum să alegi răspunsuri sănătoase pentru a te calma atunci când ești supărat sau ai de-a face cu dificultăți. Dacă ai avea multe astfel de experiențe, ai fi crescut știind cu fermitate că adevăratele tale emoții, nevoi și interese au contat și că era sigur și acceptabil să le exprimi alături de oamenii importanți din viața ta. Această abilitate de a-ți recunoaște adevăratele emoții și nevoi – și de a interacționa cu oamenii în moduri autentice, oneste și iubitoare – ar fi menținut Uh Oh Center relativ liniștit de cele mai multe ori, cu excepția cazului în care, desigur, ai fi fost într-un pericol real.

ÎNGRIJIREA „DESTUL DE BUNĂ” - MARCA DE 50 LA SUTA

Îngrijitorii noștri nu trebuiau să fie perfecți, dar aveam nevoie de ei să răspundă nevoilor, emoțiilor și intereselor noastre într-un mod

autentic și interesat de cele mai multe ori – sau să recunoască și să ne cerem scuze pentru momentele în care nu au reușit să ne satisfacă adevăratele nevoi.

Dimpotrivă, dacă îngrijitorii noștri nu au răspuns la strigătele noastre legitime, au reacționat exagerat ori de câte ori s-a întâmplat ceva, ne-au ignorat sau minimizat adevăratele noastre frici, ne-au sufocat, s-au catastrofizat cu privire la ceea ce s-ar putea întâmpla, ne-au folosit nevoile pentru a ne controla sau nu și-ar fi manifestat interes pentru activitățile, viețile sau emoțiile noastre, aceste acțiuni ne-ar fi condus pe noi și pe creierul nostru la concluzia că emoțiile nu ne-ar fi interesat și nu au simțit interesul. materie. De asemenea, ar fi semnalat că nu eram în siguranță, ceea ce ar fi făcut ca Centrul nostru Uh Oh să tragă des. Această declanșare repetitivă a Centrului nostru Uh Oh ar fi dus la suferință cronică și anxietate pe care creierul ar fi încercat să le calmeze cu obiceiuri nesănătoase.

Pe scurt, aveam nevoie de îngrijitorii noștri să facă tot posibilul, să fie „suficient de buni", răspunzând nevoilor, preocupărilor și temerilor noastre cu dragoste, atenție și afecțiune cel puțin aproximativ 50 la sută din timp. Dacă au reușit să facă asta, ne-am simțit în siguranță, centrele noastre Uh Oh erau calme de cele mai multe ori și am luat din copilărie modalități sănătoase de a face față și de a răspunde la stres. Dacă nu ar putea, am părăsit copilăria cu multe mesaje înșelătoare ale creierului, un centru Uh Oh care arde cronic și multe moduri nesănătoase de a ne comporta și de a face față în lume.

Cele mai multe mesaje înșelătoare ale creierului sunt învățate

Dacă s-ar întâmpla contrariul când ai căzut? Ce se întâmplă dacă mama ta, care era complet copleșită și stresată, s-a enervat cu lacrimile tale, ți-ar spune să „sugeți-l", a spus în mod disprețuitor că „nu e mare lucru... nu mai fiți plângăreț" sau ar fi devalorizat, ignorat, minimizat sau neglijat într-un fel reacția dvs. autentică? Ce ar scoate creierul copilului tău din acea reacție dacă s-ar întâmpla o dată? Te-ai simți calm, în siguranță și liniștit sau ai începe să echivalezi exprimarea emoțiilor și nevoilor adevărate cu pericolul? Cum ai înțelege reacția ei? Ce se întâmplă dacă acest lucru s-a întâmplat de mai multe ori de-a lungul copilăriei tale?

Este exact ceea ce sa întâmplat cu Sarah. În momentele cheie, când avea nevoie de oameni care să înțeleagă și să se acorde cu nevoile și emoțiile ei, ea a primit, din păcate, un mesaj foarte diferit – că va fi iubită și acceptată doar atunci când va fi „perfectă" și nu va deranja pe nimeni cu adevăratele ei emoții sau nevoi. Aceste interacțiuni repetate au făcut-o pe Sarah să se vadă pe ea însăși ca pe o „povara", cineva care nu era demn de iubire necondiționată, acceptare și afecțiune.

Dacă ești ca Sarah și ai avut multe astfel de interacțiuni în copilărie, ai fi devenit anxios cronic și ai fi ajuns la concluzia că problema era într-un fel legată de tine, nu de îngrijitorii importanți din viața ta. Deși mama și fratele lui Sarah o iubeau și își doreau cu adevărat tot ce este mai bun pentru ea, ei aveau propriile lor limitări pe care creierul în creștere al Sarah pur și simplu nu le putea încorpora în procesul ei de gândire. Nu putea să vadă că incapacitatea lor de a fi disponibile emoțional, de a răspunde în mod adecvat la adevăratele ei nevoi sau de a recunoaște sau de a-și cere scuze atunci când au făcut un pas greșit nu avea nimic de-a face cu ea.

În loc să poată vedea că nu a fost vina ei că nu a primit grija, dragostea, atenția, afecțiunea și interesul pe care le merita — și fiecare copil —, a primit

mesajul că adevăratele ei emoții și nevoi nu contează. Direcția ei în viață, așa cum credea tânărul ei creier, era să-și devalorizeze sau să-și neglijeze adevăratele emoții și nevoi, așa cum au făcut-o și îngrijitorii ei. Așa s-au născut mesajele ei înșelătoare ale creierului și cum Sarah a învățat să ghicească și să se înjosească ori de câte ori i-au apărut nevoile și adevăratele emoții sau când credea că dezamăgește pe cineva important pentru ea, cum ar fi șeful ei.

Ignorarea, minimizarea și respingerea în mod obișnuit a adevăratelor nevoi și emoții este dureroasă

O altă consecință a fi ignorat, minimizat, respins, neglijat și devalorizat în mod cronic, așa cum Sarah știe prea bine, este că provoacă o durere profundă și tristețe. Ca răspuns la un astfel de tratament și la o amenințare percepută la adresa siguranței ei (adică, că îngrijitorul ei ar putea să nu fie disponibil pentru ea), tânărul creier al lui Sarah a învățat să suprime aceste sentimente rănite, triste și furioase legate de faptul că nu-i sunt satisfăcute adevăratele nevoi. Pentru a face față acestei dileme și a se menține „în siguranță”, creierul lui Sarah a învățat să mascheze și să înlocuiască acele sentimente profund dureroase cu mesaje înșelătoare ale creierului, anxietate, depresie, atacuri de panică și gândire excesivă. Acest lucru a fost făcut aparent pentru a se asigura că îngrijitorii ei nu au abandonat-o.

Deși mesajele înșelătoare ale creierului și răspunsurile nesănătoase au împiedicat-o să aibă de-a face cu acea tristețe și durere cu adevărat profundă, ele au făcut-o, de asemenea, ca Centrul Uh Oh să declanșeze des și au dus-o să-și petreacă cea mai mare parte a timpului anxioasă, deprimată sau plină de îndoială. Indiferent de răspuns, ea a rămas blocată, trăind sub degetul mare al mesajelor înșelătoare ale creierului, incapabilă să se apropie de viață, și mai ales de adevăratele ei emoții și nevoi, din perspectiva iubitoare și grijulie a Înțeleptului ei Avocat. În schimb, ea a trecut prin viață presupunând că ea era problema, incapabil să se vadă ca o persoană care merită dragoste, compasiune, înțelegere și grijă și crezând cu fermitate că mesajele ei înșelătoare din creier sunt adevărate.

Dacă ești ca Sarah, această abordare înăbușitoare și nesănătoasă a adevăratelor tale emoții și nevoi a fost alimentată și întreținută de mesajele înșelătoare pe care le-ai învățat în copilărie. La fel ca toată lumea, ai o nevoie sinceră de a fi văzut, auzit, înțeles și iubit pentru cine ești și ți-ai dorit să te poți conecta cu oamenii importanți din viața ta, reușind să-ți exprimi emoțiile și nevoile adevărate. Din păcate, mesajele înșelătoare ale creierului te-au împiedicat să crezi că ești demn de astfel de conexiuni autentice, ceea ce a dus la durere, tristețe și durere considerabilă pe care continuă să le porți cu tine până astăzi.

Acest lucru înseamnă că, cu cât vă suprimați mai mult nevoile și emoțiile adevărate, cu atât mesajele înșelătoare ale creierului sunt alimentate și mai înrădăcinate - și răspunsurile lor asociate de anxietate, depresie, furie excesivă, dependențe, obiceiuri nesănătoase și comunicare greșită - vor deveni. Adică, dacă nu faci ceva pentru a-ți schimba perspectiva asupra acelor mesaje înșelătoare ale creierului, permiți adevăratul tău sine, emoțiile și nevoile să apară și începi să te vezi din punctul de vedere iubitor și grijuliu al Înțeleptului tău Avocat.

Creierul tău a fost sculptat de modul în care ai învățat să faci față emoțiilor și nevoilor adevărate

În capitolul 3, v-am învățat că puterea este în centrul atenției și că concentrarea în mod repetat a atenției este ceea ce stabilizează circuitele creierului, astfel încât acestea să se poată conecta împreună. Aceasta înseamnă că dacă îngrijitorii tăi și-ar concentra atenția în mod repetat în mod iubitor și grijuliu asupra nevoilor și emoțiilor tale autentice, ai fi învățat să faci același lucru. În acel scenariu, creierul tău ar fi învățat că îngrijirea și grija de tine era o prioritate, ceea ce ar fi făcut ca creierul tău să se conecteze în moduri care ți-ar permite să observi și să-ți valorizi automat adevăratele emoții, nevoi și interese dintr-o perspectivă echilibrată și iubitoare.

În schimb, dacă adevăratele tale nevoi și emoții au fost ignorate, respinse sau neglijate des, ți se transmitea mesajul ascuns că ești o problemă și că nevoile și reacțiile tale emoționale nu contau. În acele cazuri, ați fi învățat că nu ar trebui să vă îngrijiți de propria suferință într-un mod echilibrat, ci mai degrabă ar trebui fie să o îndurați, fie să o supraevaluați, [14] deoarece astfel îngrijitorii tăi au abordat suferința ta reală. În esență, ai fi fost învățat că emoțiile tale au fost fie lipsite de importanță, fie ceva pentru a fi isteric. Ambele abordări ar fi condus la sentimente de neputință, anxietate și depresie. Mai rău, ai fi învățat că trebuia *să* trăiești cu aceste senzații de anxietate sau depresie — că astfel de senzații fizice și emoționale incomode erau *normale și de așteptat.* Din aceste lecții, ai fi adoptat aceleași abordări nesănătoase și dezadaptative ale suferinței tale (adică, ignorarea, minimizarea și respingerea acesteia), ceea ce ar fi condus la frică și nesiguranță, anxietate și depresie și un ciclu nesfârșit de încercare de a evita durerea și de a căuta plăcerea. [15]

În cazul lui Sarah, acele pași greșiți intermitente, dar semnificative ale oamenilor importanți din viața ei, au învățat-o că va rata oportunități pe drum – și poate fi ridiculizată pentru că a făcut greșeli sincere. Pe măsură ce acel mesaj a luat loc, undeva în creierul ei, ea a jurat că nu va mai greși niciodată, ceea ce a dus la dezvoltarea anxietății cronice și la obiceiul inutil de a încerca mereu să fie perfectă. În loc să adopte perspectiva avocatului ei înțelept și să ajungă la concluzia că uneori oamenii vor fi în dezacord cu tine, vor fi dezamăgiți de tine sau vor acționa inadecvat (și nu are nimic de-a face cu tine), Sarah a luat literalmente excesele emoționale ale mamei și ale fratelui ei - așa cum vor face creierele tinere - și a început o căutare de-a lungul vieții pentru a nu dezamăgi niciodată oamenii sau a fi luată de râs.

Deși a fost un mod nesănătos și nerealist de a face față suferinței ei pe termen lung, în creierul încă în creștere și foarte literal al lui Sarah, avea perfect sens. Mai mult decât atât, părea să existe dovezi că a funcționat: cu cât Sarah era mai des „perfectă", cu atât era mai mult răsplătită și acceptată. Problema este că perfecționismul lui Sarah a venit la un preț mare: a fi perfect și a gândi prea mult la situații a devenit modul lui Sarah de a-și calma și a liniști alarma Centrului Uh Oh și de a face față stresului vieții.

După cum știți din ciclul mesajelor înșelătoare ale creierului, odată ce creierul ei a asociat acele acțiuni cu calmarea momentană a Centrului Uh Oh, acele răspunsuri neajutorate au fost conectate în creierul ei ca obiceiuri automate. Aceasta însemna că în viitor creierul ei va selecta automat aceleași răspunsuri (de exemplu, fiind „perfect") ori de câte ori a apărut o situație similară. Pentru creierul lui Sarah, atenția și concentrarea repetată asupra supraanalizării și monitorizării îngrijitorilor ei i-au calmat corpul pe termen scurt, dar, din păcate, au întărit ideea că acestea ar fi răspunsuri care ar trebui repetate și pe care ar trebui să se bazeze.

În timp ce această abordare de a depune eforturi pentru a fi perfectă părea adaptabilă când era tânără și incapabilă să aibă grijă de ea însăși, de multe ori îi

cere Sarah să-și neglijeze propriile emoții adevărate și să nu spună ce are nevoie sau ce crede. În loc să învețe să se prețuiască pe ea însăși (și opiniile ei) și să folosească metode sănătoase pentru a-și atenua suferința, Sarah a adoptat abordarea îngrijitorilor ei față de ea, care a inclus adesea minimalizarea propriilor nevoi și emoții adevărate și să se vadă pe ea însăși ca pe o povară.

Din păcate, acest tipar de a-și suprima adevăratele emoții și de a nu spune cum se simțea cu oamenii importanți a devenit răspunsul automat al lui Sarah. Creierul ei a învățat să asocieze un sentiment de pericol și anxietate cu orice situații care aminteau de interacțiunile ei cu mama și fratele ei sau care i-au lăsat senzația de parcă ar dezamăgi pe cineva. Acest lucru însemna că orice eveniment sau interacțiune pe care creierul ei le-a perceput ca fiind similară (chiar și atunci când nu a fost) a declanșat aceleași senzații fizice și emoționale incomode în interiorul corpului ei și a determinat-o să acționeze în moduri nesănătoase, cum ar fi supraanalizarea, presupunând că era o „învinsă" sau încercând să găsească modalități de a-și „repara" comportamentul în viitor.

După cum Sarah își dă acum seama, același scenariu se desfășoară până în ziua de azi ori de câte ori șeful ei pare să o dezaprobe sau să-și corecteze acțiunile. Creierul ei percepe situația ca fiind la fel de periculoasă din punct de vedere emoțional și social, așa cum erau lucrurile pe vremea când era copil, ceea ce provoacă o strângere din acea veche durere, urmată de vârfuri ascuțite de anxietate. Creierul ei răspunde la acea durere și anxietate în aceleași moduri – ignoră, respinge și minimizează durerea și, în schimb, acționează automat într-un mod nesănătos (de exemplu, gândindu-se excesiv sau devenind instantaneu obosit și epuizat) în încercarea de a atenua suferința lui Sarah pe termen scurt.

În cele din urmă, aceste strategii de coping nesănătoase, bazate pe mesajele ei înșelătoare ale creierului, i-au provocat suferință cronică și au făcut-o oarbă la faptul că își crează mai multe probleme, nu mai puține. Atâta timp cât ar fi acceptat și, astfel, le-a acordat atenție mesajelor înșelătoare ale creierului – și și-a ignorat adevăratul sine – ea va continua să se implice în aceleași tipare nesănătoase în mod repetat, într-un mod cablat și obișnuit. Din păcate, atâta timp cât ea rămânea neconștientă de declanșatorii sau asocierile dintre suferința din copilărie și situațiile actuale de viață, nimic nu s-ar schimba, iar strategia ei nesănătoasă de a încerca să atingă perfecțiunea va continua să cauzeze probleme în toate relațiile ei.

PATRU PAȘI VA AJUTĂ SĂ RECUNOAȘTEȚI ȘI ȘI ȘI SUBLINIȚIAȚI adevăratele EMOȚII

După cum am discutat mai sus, mesajele înșelătoare ale creierului și senzațiile incomode vă împiedică să vă accesați adevăratul sine sau să vă exprimați adevăratele emoții și nevoi. Când se întâmplă acest lucru, ignori, minimizi, neglijezi, respingi sau devalorizezi adevăratul tău sine și experimentezi senzații inconfortabile care pot duce la răspunsuri nefolositoare, inclusiv depresie, stres cronic, anxietate, furie excesivă, probleme de comunicare, stres alimentat, abuz de substanțe, obiceiuri nesănătoase și multe altele.

Cu cei Patru Pași, înveți cum să distrugi asocierile dintre gândurile și obiceiurile nesănătoase, astfel încât latura ta iubitoare, care este aliniată cu adevăratul tău sine și cu Avocatul Înțelept, să strălucească și să-ți permită să răspunzi în moduri benefice și sănătoase.

Mesajele înșelătoare ale creierului devin mai puternice cu cât îți ignori, negi și neglijezi mai mult sinele tău adevărat

În mod clar, respingerea și devalorizarea în mod obișnuit a adevăratelor tale emoții și nevoi determină creierul tău să adopte răspunsuri nesănătoase și să scadă puternic multe dintre informațiile pozitive despre tine care vin. După cum demonstrează povestea lui Sarah, odată ce mesajele tale înșelătoare din creier s-au format în copilărie și au prins în creierul tău, ai început să te vezi dintr-o perspectivă care ți-a distorsionat în viață. Aceste vederi inexacte despre tine și încercările disperate de a-ți calma Centrul Uh Oh te-au determinat să acționezi în moduri care au dus la o ușurare pe termen scurt, dar în cele din urmă ți-au conectat creierul în moduri nesănătoase. Aceste strategii, deși eficiente pe termen scurt (cum ar fi Sarah supraanaliza interacțiunilor importante pentru a rămâne cât mai „perfecte" posibil), cel mai adesea sunt probabil să fie dăunătoare pe termen lung.

Ce declanșează mesajele tale înșelătoare pe creier?

Cum începi să schimbi aceste tipare și să înveți creierul tău noi moduri de a te vedea pe tine și lumea din jurul tău? Învățând cum să deveniți conștienți de acele mesaje înșelătoare ale creierului și de ce le declanșează. Abia atunci poți alege să acționezi diferit.

Pentru a începe să faci schimbări în viața ta, trebuie să fii capabil să recunoști când s-ar putea declanșa un mesaj înșelător al creierului. În capitolul 1 ai făcut o listă cu mesajele tale înșelătoare ale creierului, senzațiile incomode și obiceiurile nesănătoase. Întoarceți-vă și revizuiți-le acum. Apoi gândiți-vă la situații care ar putea declanșa acele mesaje înșelătoare ale creierului sau similare.

Pentru a vă ajuta să începeți, am inclus câteva situații care au declanșat mesajele înșelătoare ale creierului pacienților noștri. De exemplu, Ed și Sarah au fost deseori declanșați de modul în care oamenii i-au perceput și tratat, în timp ce Abby a fost adesea declanșată de a fi nevoită să spună nu sau de când și-a rezistat. Folosiți aceste exemple ca ghid pentru a afla ce situații declanșează mesajele înșelătoare ale creierului. Dacă întâmpinați probleme, puteți începe prin a vă nota lista de mesaje înșelătoare ale creierului în tabelul de mai jos și apoi să vă gândiți și să specificați ce fel de situații ar determina să apară acele mesaje înșelătoare ale creierului.

Situaţie (de exemplu, persoană, loc, eveniment)	Mesaje înșelătoare asociate creierului
Cineva este nepoliticos sau insensibil sau acționează îndreptățit	Nu ești important sau nu meriti un tratament egal.
A spune nu cuiva/a afirma ce este mai bine pentru tine	Îi faci rău celuilalt. Ești o persoană rea/o persoană egoistă.
Comunicarea a dispărut prost/vă simțiți că cineva este rănit sau supărat de ceea ce ați spus	Tu esti problema. Trebuie să ai grijă de ceilalți și să îi faci prioritate/să-i pui pe primul loc.
Cineva îți face un compliment/percepi că cineva te place	Trebuie să faci ce vă cer. Trebuie să sacrifici ceea ce vrei/ai nevoie pentru a-i satisface sau mulțumi.

Situation (e.g., Person, Place, Event)	Associated Deceptive Brain Messages

Acum că ați identificat situații asociate cu mesaje specifice creierului înșelător, adăugați o persoană sau un eveniment la mesajul respectiv, așa cum a făcut Sarah cu incidentul cu înghețată. De ce este acest lucru important? Nu este pentru a te face să te simți ca o victimă sau pentru a da vina pe cineva - de fapt, acesta este opusul a ceea ce vrem să faci. Realitatea este că vei fi sortit să repete ceea ce s-a întâmplat în copilărie cu oamenii actuali din viața ta dacă nu poți vedea cât de false și inexacte au fost acele mesaje din copilărie. În esență, îți vei combina reacțiile față de oameni din viața ta prezentă cu acțiunile și mesajele supărătoare ale oamenilor care te-au rănit sau supărat în trecut. Aceasta înseamnă că nu vei putea să vezi persoana din fața ta pentru cine este. Mai degrabă, îți vei distorsiona percepția despre acea persoană, la fel cum a făcut Sarah cu șeful ei. Nu vă veți baza răspunsurile sau acțiunile pe ceea ce este adevărat, ci pe mesaje înșelătoare ale creierului care s-au format în trecut.

De exemplu, verificarea aproape constantă a e-mailurilor lui John și concentrarea asupra faptului că Alicia avea de gând să-l părăsească s-a bazat pe o serie de experiențe pe care le-a avut când era băiat. Crescând într-o familie lipsită de bani, John a urmărit cum părinții săi își asumau a doua și, uneori, a treia slujbă pentru a-și face rostul. Aceasta însemna că aveau puțin timp pentru el și că trebuia să găsească modalități de a avea grijă de el însuși. Deși îl iubeau foarte mult și părea să se descurce bine, nu avea o zonă emoțională sigură și se simțea adesea singur. Pentru a face față suferinței sale, John s-a alăturat unei echipe de fotbal și a format o relație pozitivă cu antrenorul său. După cum explică John, a fost un jucător vedetă în echipă, ceea ce a atras atenția

antrenorului său și i-a strâns laude și multe laude. A devenit favorit, ceea ce a fost demonstrat de antrenorul care îl invita în mod regulat la casa lui la cina cu familia. Acest lucru l-a făcut pe John să se simtă special și l-a făcut să creadă că a găsit un loc în care îi aparținea cu adevărat și era în siguranță.

John a excelat la școală și pe terenul de fotbal până când un băiat nou – care era un jucător de fotbal mult mai bun – s-a mutat în oraș. Imediat, noul băiat a preluat poziția exaltată a lui John în echipă și în inima lui Coach. John s-a simțit respins, de parcă și-ar fi pierdut „casa" și a devenit consumat de Coach. Își dorea cu disperare să-și recapete vechea viață și sentimentul de securitate. Problema era că singurul mod în care putea atrage atenția sau afecțiunea lui Coach era să facă lucruri *pentru* Coach. Așa că John a început să conducă echipa, să ridice curățătorie chimică a lui Coach, să-i aducă mâncarea lui preferată și așa mai departe. Ori de câte ori o făcea, antrenorul îl lăuda și lucrurile se simțeau bine în lumea lui John. Era calm și relaxat în acele momente și se putea concentra pe școală, fotbal sau altceva la alegerea lui.

Cu toate acestea, acele momente de amânare nu au durat niciodată mult, deoarece influența lui John asupra antrenorului a fost la fel de bună ca și ultimul său efort sau act. Din aceste experiențe, creierul lui John a concluzionat că trebuia să monitorizeze continuu ceea ce își dorea sau avea nevoie Coach - așa se simțea în siguranță și evita anxietatea. Deși nu și-a dat seama, John a devenit preocupat de Coach și creierul i-a luat din aceste interacțiuni că, pentru a primi atenție și aprobare de la Coach, John a trebuit să renunțe la viața lui, să se concentreze pe Coach și să facă tot ce putea pentru a-l face fericit pe Coach. Așa s-a născut mesajul înșelător al creierului lui John, că trebuie să aibă grijă de ceilalți cu orice preț.

Sună cunoscut? Exact așa descrie John cum acționează cu Alicia, doar că Alicia nu vrea ca John să se comporte așa și își dorește să aibă mai multă grijă de sine. Adevărul – că ea îl susține și îl iubește așa cum este el – este complet pierdut pentru John, pentru că el o poate vedea pe Alicia doar prin ochii mesajelor sale înșelătoare ale creierului. În creierul lui, dacă el nu o ține mereu în față și nu se concentrează doar asupra ei, ea îl va părăsi – și niciun fapt sau cuvânt nu va putea zgudui acel mesaj până când va înțelege clar că aceste mesaje dăunătoare nu sunt adevărate.

Știind că preocuparea lui pentru oamenii importanți din viața lui a venit dintr-un loc din trecutul îndepărtat – antrenorul său – l-a ajutat pe John să vadă de ce sa comportat așa cum a procedat cu Alicia și cu alții de care era apropiați emoțional. Și mai semnificativ, văzând că mesajele înșelătoare ale creierului îi ruinau viața – și că exista o altă cale – l-a ajutat să jure că va folosi cei Patru Pași pentru a face schimbări importante.

În mod similar, Ed și-a dat seama că mesajul său înșelător din creier, care îi spunea că nu are nicio valoare, provenea din modul în care mama lui a acționat față de el când era copil. „Nu m-a tratat niciodată ca și cum aș fi important, cu excepția cazului în care am făcut ceva care o făcea să arate bine – iar ștacheta era ridicată", a spus el. De exemplu, excelarea artistică nu însemna nimic pentru ea, ci doar notele lui academice. După cum își amintește, „Cu excepția cazului în care erau avantaje A în general, ea mă mustra și mă întreba de ce nu m-am descurcat mai bine". Ea nu l-a acceptat niciodată pe Ed și nu l-a lăudat pentru realizările sale artistice, indiferent câți părinți ar fi remarcat cât de talentat era Ed sau cât de mult și-ar fi dorit să aibă un fiu ca el. „Nimic nu a fost niciodată suficient de bun pentru ea", și-a amintit el cu tristețe, „ceea ce m-a lăsat să mă simt perpetuu ca un cetățean de clasa a doua".

De îndată ce Ed a acceptat și a interiorizat acel mesaj de la mama sa – cel care îi spunea că nu are nicio valoare inerentă – s-a format unul dintre cele mai înșelătoare și devastatoare mesaje ale creierului. Acest mesaj l-a chinuit și l-a făcut să evite multe lucruri în viață, inclusiv audiții și invitarea femeilor la întâlniri. A trăit o viață limitată pentru că, la un anumit nivel, a tot crezut că nu

are valoare. Adică până când a reușit să vadă, așa cum explică el, „că acesta a fost mesajul mamei mele, nu al meu. Acesta nu este cine sunt eu”. Odată ce și-a dat seama că în toți acești ani a fost sub degetul mare al mesajului ei înșelător – unul pe care el l-a încorporat în simțul său de sine – a simțit o durere semnificativă pentru timpul pierdut, dar a experimentat și o ușurare incredibilă. Văzând adevărul, a fost eliberat și nu a mai crezut că este mandatat să urmărească mesajele eronate ale creierului său. El a reușit să înceapă „să mă pun acolo”, așa cum gândește el, și să-și creeze o viață nouă.

Acordați-vă un moment pentru a vă revizui mesajele înșelătoare ale creierului și a atribui o persoană sau persoane acestor mesaje. Dacă ai dificultăți în a veni cu mesaje sau a le atribui o sursă, încearcă să-ți amintești situații din viața ta în care nevoile și emoțiile tale au fost ignorate sau în care nu ai putut exprima ce ai simțit oamenilor care au contat cel mai mult pentru tine. Încearcă să te gândești, de asemenea, la momentele în care ai fost demis, neglijat sau devalorizat într-un fel – când nu ai fost acceptat așa cum ai fost.

Mesaj înșelător pentru creier	Sursa originală a mesajului	Oameni actuali care se răsfrâng fără să știe Mesajul Acela
Nu ai valoare sau valoare.	mama lui Ed	Oricine îl tratează pe Ed prost sau cu lipsă de respect
Tu esti problema.	fratele lui Sarah (și părinții)	Oricine se supără pe Sarah sau o întreabă
Trebuie să mă pui pe mine pe primul loc.	Antrenorul lui John	Alicia și oricine îi pasă lui John sincer și se teme să nu piardă

Păstrați în minte aceste surse originale ale mesajelor înșelătoare ale creierului atunci când vă începeți munca cu cei Patru Pași. Deși nu este absolut necesar să atribuiți fiecare mesaj înșelător al creierului unei anumite persoane sau unui tipar de evenimente, acest lucru vă ajută să vedeți că *nu ați fost sursa acestor gânduri negative inițiale* și vă ajută să creați o separare între adevăratul tău sine și mesajele inexacte, false care vin din creierul tău. Văzându-i așa cum sunt – mesaje false pe care creierul copilului tău le-a considerat drept literale și reale – vei putea începe să le contrazici ori de câte ori vor apărea.

Antidotul pentru minimizarea și neglijarea nevoilor sănătoase: cei 5 A

Din poveștile lor, ceea ce pare clar este că Sarah, Ed și John au învățat să minimizeze și să neglijeze nevoile lor sănătoase în copilărie. Pe măsură ce au încorporat strategii de coping nesănătoase în viața lor, au pierdut legătura cu obiectivele și valorile lor semnificative și și-au pus pe ei înșiși și interesele și emoțiile lor autentice pe o perioadă nedeterminată.

Ceea ce trebuiau să învețe în schimb – și încă nu au avut în anii lor de adulți – era că ar trebui apreciați și iubiți pentru ceea ce sunt. Cum ar putea ei să dezvolte aceste convingeri acum și cum ar arăta?

Antidotul la acele mesaje înșelătoare ale creierului, au aflat ei, a fost folosirea celor Patru Pași pentru a vedea cu adevărat că acele mesaje negative ale creierului erau absolut false. Într-adevăr, au fost oameni buni care s-au străduit pentru ceea ce ne dorim cu toții – să fie iubiți, apreciați și apreciați pentru ceea ce suntem și să formeze relații sănătoase și sănătoase cu alți oameni. Psihologul și expertul în mindfulness David Richo, Ph.D., s-a concentrat asupra modului în care se formează aceste conexiuni sănătoase și a ceea ce este necesar pentru a le menține în viață. El descrie „5 A” ca fiind calitățile și darurile pe care le căutăm cu toții în mod natural de la oamenii importanți din viața noastră, inclusiv familia, prietenii și în special partenerii. Care sunt acești 5 A?

- *Atenție* — interes real pentru tine, ceea ce îți place și ce nu, ceea ce te inspiră și motivează, fără să fii arogant sau intruziv. Experimentați că sunteți auzit și observat.
- *Acceptare* – îmbrățișarea cu adevărat a intereselor, dorințelor, activităților și preferințelor tale așa cum sunt, fără a încerca să le modifici sau să le schimbi în vreun fel.
- *Afecțiune* – mângâiere fizică, precum și compasiune.
- *Apreciere* — încurajare și recunoștință pentru cine ești, așa cum ești.
- *Permiterea* — este sigur să fii tu însuți și să exprimi tot ceea ce simți, chiar dacă nu este în totalitate politicos sau acceptabil din punct de vedere social.

Ceea ce Richo descrie, în esență, sunt acele nevoi autentice pe care le avem și care stau la baza unor relații sigure și sănătoase. Cei 5 A sunt ceea ce ar fi trebuit să primim cu toții de cele mai multe ori de la îngrijitorii noștri când eram mari. Ele sunt, de asemenea, ceea ce ne dorim în relațiile noastre adulte de astăzi. În cartea sa *How to Be an Adult in Relationships,* Richo compară și pune în contrast cei 5 A cu ceea ce se întâmplă în relațiile nesănătoase sau inegale. I-am extins exemplele pentru a sublinia faptul că cei 5 A sunt ceea ce aveam nevoie când eram tineri pentru a forma legături sigure și că ceea ce am primit în schimb a fost adesea antiteza celor 5 A, care sunt toate forme de minimizare sau devalorizare a dumneavoastră și a nevoilor dumneavoastră sănătoase.

Cei 5 A: Ce ai meritat să primești, dar probabil că nu ai primit	Opus celor 5 A- Ce probabil ați experimentat
Atenţie	Ai fost ignorat sau nu ai fost ascultat; îngrijitorii au fost indisponibili sau nu au vrut să audă/să vadă adevărul.
Acceptare	Ți-a fost rușine sau ți-a fost făcut să crezi că trebuie să te conformezi cu ceea ce voiau ei să fii – nu ai fost iubit pentru cine ești sau vrei să fii.
Afecţiune	S-au pus pe ei înșiși pe primul loc sau au fost abuzivi; au refuzat dragostea și/sau gesturile de mângâiere.

Apreciere	Ai fost criticat.
Permițând	Te-au controlat sau manipulat; erau pretențioși.

Adaptat după David Richo, *How to Be an Adult in Relationships: The Five Keys to Mindful Loving* (Boston: Shambhala, 2002), pp. 1, 26-40, 50, 65.

Evident, munca lui Richo subliniază că majoritatea oamenilor au lipsit într-un fel de 5 A în viața lor. Cel mai important, Richo subliniază că ar trebui să te aștepți să ai doar aproximativ 25% din nevoile tale satisfăcute de orice altă persoană, în special în relațiile romantice. Prin urmare, *scopul în viață nu este să cauți validarea sau acceptarea celorlalți, ci să-ți cultivi simțul valorii și al valorii din interior* - să înveți cum să-ți oferi cei 5 A de cele mai multe ori. De fapt, a face față obstacolelor și a învăța cum să răspunzi constructiv la probleme și eșecuri (adică, gestionarea sănătoasă a emoțiilor) vă permite să creșteți și să învățați moduri sănătoase de a vă îngriji. Te învață cum să ai o abordare echilibrată a vieții în care nu acționezi îndreptățit, dar nici nu te privezi. Mai degrabă, păstrați o atitudine deschisă față de ceea ce vă aduce viața și sunteți capabil să faceți față. Făcând acest lucru, dezvoltați o perspectivă aprofundată asupra dvs. și a lumii din jurul vostru.

Nu este o sarcină ușoară să realizezi acest lucru, mai ales când ți-ai petrecut cea mai mare parte a vieții fiind de acord cu conținutul mesajelor tale înșelătoare ale creierului. Acesta este motivul pentru care este atât de important să folosiți cei 5 A ca ghid pentru a vă aminti ceea ce meritați de la oamenii din viața ta (și de la tine). Cu cât îți permiți mai mult să crezi că poți avea grijă de tine în moduri sănătoase, cu atât mai ușor va fi să respingi mesajele înșelătoare ale creierului și să urmezi cei Patru Pași. Vom discuta modalități de a încorpora o versiune a celor 5 A cu liste de recunoștință în capitolul 11, dar deocamdată începeți să observați care dintre cei 5 A-ți lipsesc în viața voastră și cum puteți începe să vi le oferiți. Acest lucru vă va ajuta să reevaluați conținutul și veridicitatea mesajelor dvs. înșelătoare ale creierului, astfel încât să vă puteți reconecta creierul în moduri sănătoase și adaptative.

În următorul capitol, vă vom oferi multe sfaturi și recomandări pe care pacienții noștri le-au găsit utile pe măsură ce au început să folosească cei Patru Pași. Cu acest fundal, vei afla apoi ce este fiecare dintre cei Patru Pași și cum îi poți aplica la mesajele tale specifice creierului înșelător.

CAPITOLUL 7

Mergând înainte cu cei patru pași

Sfaturi și recomandări

Cu o înțelegere solidă a modului în care sunt generate mesajele înșelătoare ale creierului, atât din punct de vedere biologic, cât și prin evenimentele din copilăria ta, acum ești gata să începi să înveți cei Patru Pași. Pentru a vă ajuta să vă pregătiți pentru călătoria dvs., am completat acest capitol cu sfaturi și recomandări bazate pe înțelepciunea și experiențele colective ale pacienților noștri. Au trecut prin program și cunosc multe dintre obstacolele cu care te poți

confrunta, în special în a învăța mindfulness și a rămâne cu senzațiile fizice și emoționale incomode ori de câte ori apar.

Să începem cu un citat de la expertul în mindfulness și profesorul Bhante Henepola Gunaratana. Acesta încapsulează frumos ce sunt mesajele înșelătoare ale creierului, ce îți fac acestea și cum te împiedică să urmezi calea adevăratului tău sine:

> Vedem viața printr-un ecran de gânduri și concepte și confundăm acele [gânduri] cu realitate. Suntem atât de prinși în acest flux nesfârșit de gânduri, încât realitatea curge neobservată. Ne petrecem timpul absorbiți de activitate, prinși într-o căutare veșnică a plăcerii și a satisfacției și a fuga veșnică de durere și neplăcut. Ne cheltuim toate energiile încercând să ne facem să ne simțim mai bine, încercând să ne îngropăm fricile, căutând la nesfârșit securitate. [16]

Pentru a exprima altfel: ne petrecem o mare parte din timp absorbiți în urmărirea mesajelor înșelătoare ale creierului până când începem să le vedem așa cum sunt și să ne prețuim adevăratele emoții și nevoi.

pot fi mesajele înșelătoare ale creierului

Cea mai mare provocare cu care te vei confrunta atunci când începi să folosești cei Patru Pași este să crezi că meriti timpul și efortul necesar pentru a contesta mesajele înșelătoare ale creierului și pentru a nu ceda comenzilor lor. Acesta este motivul pentru care am petrecut atât de mult timp învățându-te despre modul în care creierul tău ignoră, minimizează, respinge, neglijează și devalorizează în mod automat nevoile și emoțiile tale adevărate și de ce te-am învățat despre cei 5 A. Până acum, acea parte sănătoasă a ta – partea care te crede demn și o persoană bună – a fost relativ latenta sau sever suprimată de mesajele înșelătoare ale creierului. De aceea nu ai reușit să-ți schimbi perspectiva asupra ta sau asupra acțiunilor tale: părțile nesănătoase ale creierului tău au fost la conducere.

De multe ori pacienții noștri ne-au întrebat: „Ei bine, dacă vreau să recrutez partea sănătoasă, nu pot să gândesc pozitiv și totul va fi bine?" Din păcate, răspunsul la această întrebare este nu, dar nu pentru motivele pe care le-ați putea gândi. Adevărul este că dacă ai *crede cu adevărat* în acele părți pozitive din tine – că ai meritat timpul și efortul – ai *putea* pur și simplu „gândi pozitiv" și faci schimbări relativ ușor. Problema este că crezi mai tare în mesajele înșelătoare ale creierului decât în calitățile tale pozitive. Acest lucru se datorează faptului că simțul tău de sine este atât de strâns îmbinat cu mesajele înșelătoare ale creierului și explică de ce obiceiurile tale sunt atât de greu de spart.

Acesta este unul dintre motivele principale pentru care am dezvoltat cei Patru Pași: pentru a vă ajuta să rupeți acea supunere nesănătoasă față de mesajele înșelătoare ale creierului. De fapt, odată ce vei vedea cât de *false* și distructive sunt mesajele înșelătoare ale creierului, vei crede în mod natural mai tare în tine și în dreptul tău de a-ți urma adevăratele obiective și valori în viață. Vei lua o atitudine fermă împotriva acestor mesaje false și vei lua un angajament de durată față de adevăratul tău sine.

Pacienții noștri au început să-și schimbe perspectiva și să creadă ceea ce le spunea Avocatul lor înțelept folosind cei Patru Pași pentru a le crește gradul de conștientizare a mesajelor înșelătoare ale creierului. Pe măsură ce au învățat cum

să folosească cei Patru Pași, au putut să fie martori cât de des au apărut mesajele înșelătoare ale creierului și cât timp, efort și energie au cheltuit pentru a urma acele mesaje false. Experiența de a învăța cum să reeticheteze, să încadreze, să refocalizeze și să reevalueze le-a deschis ochii, deoarece le-a permis să vadă că timpul lor ar putea fi petrecut mai bine în alte activități și în moduri mai sănătoase. Să ne întoarcem acum la poveștile lor și să auzim cum au făcut primul pas pentru a-și schimba perspectiva asupra mesajelor înșelătoare ale creierului.

Abby, care evită confruntarea acasă și are dificultăți în a lua decizii, își făcea mereu griji pentru familia ei și își punea întrebări. „Literal, mi-a luat ore întregi din fiecare zi din viața mea”, se plânge ea. „A fost obositor, dar nu știam alt fel de a fi.” După cum își amintește ea, „În sfârșit mi-am dat seama că este nevoie de atât de mult efort pentru a gândi lucrurile din nou și din nou – este nevoie de atât de mult timp și provoacă atât de multă durere.” Și nu a dus la niciun rezultat pozitiv sau progres. În schimb, cedarea în fața mesajelor ei înșelătoare din creier nu a făcut decât să le alimenteze. „Mi-am dat seama că mesajele înșelătoare ale creierului rămân vii în interiorul meu pentru că cedez în fața obiceiurilor, gândurilor repetitive și „ce-ar fi dacă”. Mi-am spus, dacă cedez, mă hrănesc cu acest monstru din mine, îl fac mai puternic de fiecare dată când o fac și mă devin mai slab.” Conceptualizarea mesajelor înșelătoare ale creierului ca un monstru – ca ceva care încerca să o dejuteze și să o îndepărteze de adevăratul ei sine – este ceea ce a inspirat-o în cele din urmă pe Abby să înceapă să facă schimbări. Cu hotărârea ei de a folosi cei Patru Pași zilnic, ea a putut „alege să-mi folosesc energia pentru a face ceva productiv și sănătos”.

În mod similar, John și-a dat seama că verificarea constantă a e-mailurilor și îngrijorarea cu privire la locul unde se află Alicia îl epuizau și îl îndepărtau de la muncă, de interesele sale și de o viață reală. "Odinioară era terifiant să mă gândesc să scapi de simptome. Așa am trăit mereu." Cu timpul, a devenit frustrat de modul în care gândurile și verificarea preiau controlul. În ciuda acestei supărări justificate și sănătoase cu mesajele înșelătoare ale creierului, pur și simplu nu și-a putut aduna efortul de a se schimba. În adâncul sufletului, își dorea să se comporte diferit și să aibă interacțiuni de calitate cu Alicia, dar a simțit o rezistență considerabilă. Mesajele sale înșelătoare din creier îl făceau să se îndoiască de el însuși și să creadă că trebuia să-și continue comportamentele inutile, cum ar fi verificarea e- mailului și punerea pe Alicia pe primul loc, pentru a primi dragoste. „Este oarecum înfricoșător să faci lucrurile diferit”, a spus el, „dar am fost atât de obosit de aceleași comportamente care au dus la aceleași rezultate.” Odată ce a văzut alegerea – să fie depășit de mesaje înșelătoare ale creierului sau să ia atitudine împotriva lor pentru o viață mai sănătoasă – și-a luat angajamentul față de sine de a folosi cei Patru Pași în fiecare zi.

Pe lângă faptul că este obositor, a trăi sub dominația mesajelor înșelătoare ale creierului te face să pierzi alte oportunități și timp, așa cum și-a dat seama Steve când a început să se uite la ceea ce îi aducea băutura în viața lui. „Am avut acest moment”, își amintește el, „în care am spus: „Bine, sunt dispus să mă schimb, nu mai pot trăi așa”. Mesajele înșelătoare ale creierului și băutura îmi conduceau viața. Eram deprimat pentru că nu manifestam nimic din ceea ce îmi doream în viața mea și îi vedeam pe toți ceilalți ca pe o problemă. Relația lui cu soția sa era pe stânci, iar fiicele lui erau supărate pe el. I-a avut o taxă teribilă, așa cum descrie el: "Mesajele băuturi și înșelătoare ale creierului au încercat într-adevăr să-mi smulgă relațiile. Nu pot recupera niciodată acel timp, dar pot schimba modul în care mă comport în continuare." Amintirea a ceea ce se întâmplă când bea sau ignoră adevăratele sale sentimente îl ajută pe Steve să continue cu cei Patru Pași ori de câte ori este obosit sau vrea să renunțe.

Ed a avut o realizare similară cu cea a lui Steve. Și el a evitat lucrurile importante, cum ar fi audițiile și interacțiunea cu oricine credea că l-ar putea respinge (de exemplu, un potențial angajator sau întâlnire). După cum își amintește el, "Aș evita să fac o mulțime de lucruri diferite. Cu alte cuvinte, când

mesajele înșelătoare ale creierului au devenit foarte intense, am devenit foarte frică, aproape paralizată. Îmi amintesc de momente în care nici nu aș vrea să ies din casă pentru că știam că mă voi întâlni cu toate aceste lucruri într-un minut, care mi-ar provoca anxietate. Durează doar o secundă." Așa că el va evita oamenii, locurile și oportunitățile într-o încercare disperată de a se asigura că Centrul lui Uh Oh nu va declanșa și că va rămâne calm. De-a lungul timpului, aceste obiceiuri nesănătoase i-au fost conectate în creier.

Acest comportament evitant a venit cu prețul mare al singurătății și a pierdut oportunități până când Ed a început să realizeze cât de limitată devenise viața lui. Undeva pe parcurs, el spune: "Am luat decizia să nu mă opresc în asta, să nu mă îndrăznesc. Dacă ar fi să mă supun mesajelor înșelătoare ale creierului, atunci aș fi într-adevăr trist și aș fi cu adevărat dezamăgit. Mi-am spus că nu-mi permit să fac asta." Și-a dat seama că avea capacitatea de a se ajuta singur, nu lăsând mesajele înșelătoare ale creierului să preia controlul. După cum explică el, "Tocmai am început să privesc realitatea așa cum este. Am controlul să mă dezamăgesc sau nu." Văzând că avea această putere l-a ajutat pe Ed să persevereze și să-și depășească obiceiurile nesănătoase.

Această idee de a avea puterea de a face alegeri a fost critică pentru mulți dintre pacienții noștri, în special pentru Abby, care a fost adesea afectată de indecizie. În timp ce se lupta cu gândirea excesivă și îngrijorările repetitive, a ajuns la această concluzie: "Vreau să fac alegeri în viață și să pot trăi cu acele alegeri. Accept că am făcut alegeri. Refuzul de a face alegeri înseamnă a face o alegere. Și, dacă nu fac nicio alegere în viață, voi lăsa monstrul să câștige." Deși inițial a fost înfricoșător să facă acest lucru, Abby ia acum decizii rapid și nu pierde timpul ghicindu-se, datorită muncii sale cu cei patru pași.

A învăța să vedem clar efectele dăunătoare ale urmăririi mesajelor înșelătoare ale creierului a fost crucială în evoluția pacienților noștri. Când au văzut în sfârșit ce le făceau mesajele înșelătoare ale creierului, au fost capabili să se angajeze față de ei înșiși și să depună un efort susținut pentru a folosi cei Patru Pași în fiecare zi. Acest angajament s-a bazat pe strădunța lor sinceră de a se elibera de efectele negative ale acestor mesaje înșelătoare ale creierului și pe o credință în plină dezvoltare că ei sunt oamenii care le-a spus Avocatul lor înțelept că sunt.

TAXAREA MESAJELOR PENTRU CREIER ÎNșELĂTOARE

Ori de câte ori pacienții noștri aveau îndoieli sau se simțeau învinși de mesajele lor înșelătoare pe creier, ei își aminteau de faptele adevărate despre mesajele înșelătoare ale creierului. Înarmați cu aceste cunoștințe, ei și-au putut întări hotărârea de a vedea mesajele înșelătoare ale creierului pentru ceea ce erau, să-și îndepărteze logica greșită și, în schimb, să acționeze în moduri sănătoase în numele lor. Unele dintre aceste perspective sunt enumerate mai jos. Când vă simțiți obosit sau doriți să cedați, amintiți-vă că mesajele înșelătoare ale creierului pot:

- Suge-ți timpul
- Preia-ți viața
- Epuizează-te
- Vă fac să pierdeți timp sau alte oportunități
- Restricționați-vă viața și activitățile
- Vă face să evitați oamenii, locurile sau evenimentele care vă plac
- Cauza discordie în relațiile tale
- Te face să ratezi relațiile importante
- Întunecă-ți realitatea, astfel încât să crezi că mesajele

negative sunt adevărate
• Te împiedică să urmezi calea adevăratului tău sine
• Ține-te prins și slujește-i pe alții
• Determină-ți să satisfaci pofte/îndemnuri/dorințe care duc la obiceiuri nesănătoase

Evaluarea impactului mesajelor înșelătoare ale creierului asupra vieții tale

În capitolul 2, ți-ai definit obiectivele semnificative și ai făcut o listă a lucrurilor pe care le eviți în prezent (dar vrei să le faci) și a lucrurilor pe care nu vrei să le faci (dar le faci). Următorul tău pas este să faci ceea ce au făcut pacienții noștri – să vezi clar cât de înșelătoare te rănește mesajele creierului și obiceiurile lor nesănătoase asociate. Ce se întâmplă cu tine când urmărești mesajele false ale creierului tău? Gândiți-vă câteva momente la oportunitățile pe care le-ați ratat, la oamenii/locurile/evenimentele pe care le-ați evitat, la relațiile care au fost afectate negativ și la alte consecințe ale acordării de credință la mesajele înșelătoare ale creierului. Scrie-le mai jos. Am inclus câteva exemple de la pacienții noștri pentru a vă ajuta să începeți.

Mesaje înșelătoare pe creier Spune-mi X, așa că mă gândesc. . .	Acest lucru mă face să ratez. . .
Că ea pleacă, așa că caut liniște, inclusiv supraverificarea e-mailului	Să-mi fac treaba, să ies cu prietenii, să fac mișcare
Toți ceilalți au dreptate, așa că analizez în mod repetat conversațiile cu oamenii și încerc să ghicesc cum ar trebui să acționeze/ce ar trebui să facă	De fapt, trăiesc momentul și am o conversație cu persoana din fața mea. Nu mă bucur de asta — sunt în mintea mea tot timpul!
Nu sunt demn de iubire — probabil că voi fi respins, așa că nu invit femeile la întâlniri sau merg la audiții	Oportunități de a cunoaște oameni noi, de a face rețea, de a-mi construi cariera

Mesaje înșelătoare ale creierului Spune-mi X, așa că gândesc. . .	Acest lucru mă face să ratez. . .
Că toți sunt nevoiași și patetici, așa că mă enervez și beau ca să scap	Petrec timp cu familia mea, văd părțile pozitive ale oamenilor din viața mea și că sunt capabili, am grijă de mine în mod corespunzător, fără a consuma droguri sau alcool
Că nimănui nu-i pasă de mine, așa că devin epuizat și mă ascund de lume	Ieșiri cu prietenii (cine, petreceri), drumeții, socializare, senzație de legătură
Că nu-i pasă de mine sau de sentimentele mele, așa că încep lupte și mă cert cu el, deși vreau să-i pese	Discordia în prietenia noastră – nu relația de sprijin și iubire pe care mi-o doresc cu el

Cu această conștientizare a modului în care mesajele înșelătoare ale creierului te influențează pe tine și viața ta, ești gata să mergi mai departe. Singurul lucru care rămâne de făcut este să te gândești la modalități de a te împuternici și de a te inspira atunci când mesajele înșelătoare ale creierului lovesc. După cum ați văzut mai sus, pacienții noștri au făcut primul pas când au decis că, *oricât de adevărate ar fi fost mesajele înșelătoare ale creierului, acestea sunt false.* Adevărul, și-au dat seama, este că au meritat timpul, efortul și investiția – și tu la fel.

Veți afla mai multe despre călătoriile lor și despre cum să folosiți cei Patru Pași în avantajul dvs. în paginile care urmează. Pentru a vă ajuta pe parcurs, pacienții noștri au împărtășit aceste expresii pe care le-au folosit și care i-au inspirat sau motivat atunci când se simțeau dezamăgiți sau învinși. Folosește unul dintre al lor sau vine cu unul din al tău.

- Numai eu am puterea de a mă dezamăgi. [17]
- Nu am timp nelimitat pentru a mă agita în univers.
- Chiar nu vreau să renunț niciodată. . . daca renunt, ce mai am?
- Realitatea este mai bună decât ficțiunea din capul meu.
- Aş prefera să simt senzațiile incomode pentru o vreme (nu cedez în fața mesajelor false) și să am sănătatea mea.
- Ce fac astăzi pentru a-mi îmbunătăți viața?
- Aceste gânduri și senzații nu sunt reale – nu cedați în fața lor.
- Nu hrăniți monstrul.
- Amintește-ți cum este să cedezi — pierzi timp, energie și relații.
- În ceea ce priveşte mesajele înșelătoare ale creierului, nu contează ceea ce gândești sau simți, ci ceea ce faci. [18]
- Aceste mesaje înșelătoare ale creierului nu au putere – sunt false.

EXERCIȚIU: Scrieți ce veți spune pentru a vă inspira și a vă motiva să continuați atunci când aveți chef să renunțați sau credeți că mesajele înșelătoare ale creierului sunt adevărate:

CEI PATRI

Pasul 1: Reetichetați— Identificați mesajele înșelătoare ale creierului și senzațiile inconfortabile; numiți-i cum sunt cu adevărat.

Pasul 2: Reîncadrați — Schimbați-vă percepția asupra importanței mesajelor înșelătoare ale creierului; spune de ce aceste gânduri, îndemnuri și impulsuri te deranjează în continuare: sunt *mesaje false ale creierului* (Nu sunt EU, este doar CREIERUL meu!).

Pasul 3: Reconcentrați- vă — Îndreptați-vă atenția către o activitate sau un proces mental care este sănătos și productiv — chiar dacă îndemnurile, gândurile, impulsurile și senzațiile false și înșelătoare sunt încă prezente și vă deranjează.

Pasul 4: Reevaluați— Vedeți în mod clar gândurile, îndemnurile și impulsurile pentru ceea ce sunt, pur și simplu senzații cauzate de mesaje înșelătoare ale creierului care nu sunt adevărate și care au valoare mică sau deloc (sunt ceva de respins, nu de concentrat).

Sfaturi pentru a vă începe călătoria cu cei patru pași

Prin munca lor cu cei patru pași, pacienții noștri au obținut multe perspective esențiale – pe care le considerăm importante să le împărtășim cu tine. Primul și cel mai critic este că gândurile și senzațiile sunt copleșitoare și greu de înfruntat, mai ales la început. Ceea ce pacienții noștri subliniază mereu este că a trăi cu incertitudinea – îndoiala dacă urmați cei Patru Pași vă vor ajuta – și refuzul de a acționa în moduri anterioare este înfricoșător, dar nu este un motiv pentru a renunța sau a renunța la speranță. Iată sfaturile, perspectivele și cuvintele lor de încurajare pe măsură ce începeți să utilizați cei Patru Pași.

LĂSAȚI SENZAȚILOR SĂ FIE PREZENTE, DAR *NU* ACȚIONAȚI ASUPRA ELE

Acesta este probabil cel mai greu lucru de făcut atunci când începeți să utilizați cei Patru Pași. Când refuzi să cedezi conținutului mesajelor tale înșelătoare ale creierului, fără a efectua acțiunea pe care creierul tău îți spune să o faci, centrul tău Uh Oh se declanșează și mai intens, ceea ce te face să te simți extrem de inconfortabil. Vrei să faci practic orice pentru a scăpa de acele senzații, atât fizice, cât și emoționale, și știi că simpla urmărire a mesajelor tale înșelătoare din creier va îndeplini această sarcină pe termen scurt. Problema, așa cum trebuie să învățăm cu toții pe calea grea de-a lungul timpului, este că acest lucru nu va face decât să alimenteze mesajele negative și să înrădăcineze și mai mult circuitele dezadaptative din ce în ce mai puternic în creierul tău. Altfel spus, ușurarea pe termen scurt provoacă rapid mai multă durere și suferință, nu mai puțină.

Deși a fost dificil să trăiești cu incertitudinea dacă respectarea celor Patru Pași o va ajuta sau nu, Abby a jurat că va permite ca senzațiile emoționale și fizice asociate cu mesajele înșelătoare ale creierului să fie prezente, dar *să nu acționeze asupra lor.* A fost dificil să faci asta. După cum își amintește ea, „A fost intens și dureros când nu am cedat. Am simțit că o să-mi sar uneori din piele. Dar am stat cu ea și nu am acționat pe baza acestor senzații false.” Abby știa că nu există altă cale. Ea spune că „a trebuit să îndure durerea acestor senzații incomode pentru a ajunge pe cealaltă parte”. Ceea ce a văzut cu timpul a fost că s- *a* îmbunătățit. „Relieful vine în pachete mici”, spune ea. "Nu se întâmplă dintr-o dată. Nu este un comutator de lumină. Se întâmplă treptat de-a lungul timpului - s-ar putea să nu observi toate schimbările decât mult mai târziu, când te gândești, dar se întâmplă."

În mod similar, Steve explică felul în care l-au atacat mesajele înșelătoare ale creierului: "Este o senzație foarte proastă și chiar vrei să scapi de ea - de aceea faci acele [acțiuni nesănătoase] din nou și din nou. Este un ciclu fără sfârșit. Așa că primul lucru ar fi să trăiești cu incertitudinea, frica și durerea pe care le lasă mesajele înșelătoare și neconfortabile." În loc să te lupți cu ei sau să le negezi existența, el recomandă să „rămâi cu sentimentele intense până când poți să le privești mai obiectiv, dintr-o altă perspectivă – atunci mesajele și senzațiile înșelătoare ale creierului sunt mai puțin dăunătoare sau supărătoare”.

Vom vorbi mai multe despre cum să facem față senzațiilor incomode în capitolul următor, unde discutăm despre Pasul 1: Reetichetare.

PRACTICĂ, PRACTICĂ, PRACTICĂ

O cheie a succesului, toți pacienții noștri sunt de acord, este *repetarea sănătoasă* - pur și simplu să continui să completezi cei Patru Pași de nenumărate ori fără a acționa pe baza mesajelor înșelătoare ale creierului. În timp, devine o a doua natură, deoarece „obiceiul” de a apela la cei Patru Pași pentru a face față în mod eficient mesajelor eronate devine înrădăcinat în creierul tău. În esență, folosirea celor Patru Pași pentru a face față stresului sau situațiilor supărătoare *devine* noul tău răspuns sănătos și înlocuiește obiceiurile nesănătoase pe care le folosești.

Kara este de acord: "Practica face perfectă. Urmați pașii, urmați cei patru R și veți observa rezultate. La mine a funcționat - observați un fel de rezultat aproape imediat. Odată ce ați făcut prima Reconcentrare, există un sentiment de realizare și, dacă continuați, va deveni treptat mai ușor. Aveți răbdare - simțiți-vă că ați avut un pic de succes."

Deși pare simplu, Steve face acest aspect important: „Cred că mulți oameni cred că cei Patru Pași sunt simpliști – ei cred: „Hei, dacă fac doar aceste patru lucruri, voi fi vindecat”. Este eficient și este un tratament grozav, dar nu este ușor. Steve aseamănă cei Patru Pași cu cei Doisprezece Pași din Alcoolicii

Anonimi. "Trebuie să continui să treci prin ele, să le lucrezi. Este un program continuu. Va trebui să aplici și să lucrezi prin cei Patru Pași iar și iar." Pe măsură ce faci asta, el spune: "Puteți aplica cei Patru Pași în multe situații. Cu cât o faceți mai mult, cu atât mai bine și mai bine o veți reuși. A crede că va fi ușor și că veți putea, în mod magic, să o faceți fără să lucrați, înseamnă să vă pregătiți pentru eșec și dezamăgire, deoarece este o provocare." Acestea fiind spuse, el încurajează oamenii să se angajeze față de ei înșiși și față de cei Patru Pași: „Cu cât m-am deschis mai mult și am încercat, am văzut că a funcționat."

Jurnalul dvs. de succes

Pentru a te ajuta să realizezi că faci progrese cu adevărat, Steve dă acest sfat oamenilor care sunt noi în cei Patru Pași: „Notă succesele pe care le ai de la început, pentru că te încurajează să continui. Nu este întotdeauna ușor, dar pe termen lung, face o mare diferență și vei vedea cât de mult progres ai făcut." Principalul punct de reținut este că doriți să vă concentrați asupra lucrurilor pe care le-ați realizat, oricât de mici sau nesemnificative vi se par. Nu minimizați, ignorați sau neglijați chiar și cea mai aparent minusculă realizare. Mai degrabă, folosește cei 5 A și sărbătorește-ți succesele.

NU abordați TOATE MESAJELE SAU OBIECTULUI ÎNșELĂTOARE DE LA CREIER ÎN DATA

Un aspect pe care Kara îl face adesea este că nu ar trebui să încerci să fii un „super-erou" și să faci prea multe schimbări simultan. „Poate fi copleșitor și te face să simți că eșuezi, chiar și atunci când faci progrese." Abby este de acord cu acest lucru și spune că a găsit o mare mângâiere și ușurare știind că nu trebuia să-și schimbe toate obiceiurile deodată sau să ia curcanul rece. Știind că putea, pentru o vreme, să continue cu unele dintre obiceiurile ei, atâta timp cât o făcea cu atenție, a ajutat. După cum explică ea, "Este mult prea multă presiune dacă crezi că trebuie să schimbi totul în același timp. Să-mi spui că pot continua să fac unele dintre comportamente a fost aproape ca o ușurare." Ea oferă acest sfat dacă îți menții câteva obiceiuri la început: "Trebuie să o faci cu atenție. Dacă te angajezi într-un obicei nesănătos, cel mai puțin pe care poți să-ți faci este să-ți spui că o faci și să recunoști în sinea ta: "Asta fac". Asta m-a ajutat foarte mult." Acest lucru folosește Pasul 1: Reetichetă la maxim, ceea ce înseamnă că ești atent și conștient de acțiunile tale tot timpul – ceva despre care vom discuta în profunzime în capitolul următor.

CONCENTRAȚI-VĂ PE ATENȚIE

Când Ed a început să lucreze cu cei patru pași, el spune că una dintre cele mai mari dificultăți cu care s-a confruntat a fost să învețe cum să acorde atenție. După cum explică el, "La [început], mesajele înșelătoare ale creierului sunt foarte puternice și domină o mare parte din atenția ta. Este foarte real pentru tine." El și cei mai mulți dintre pacienții noștri recomandă pur și simplu să începeți călătoria învățând cum să acordați atenție gândurilor, impulsurilor, senzațiilor și acțiunilor dvs. înșelătoare și să le redenumite ca atare. În același timp, ei sugerează cu tărie să fii blând cu tine însuți și să nu te bată pentru niciun gând sau dorință care îți trece prin creier. După cum Sarah știe prea bine, "Ți-e atât de rușine că ai aceste simptome. Este important să fii amabil cu tine însuți. Este vorba despre a merge mai departe. Este despre a te ierta și să știi că ești o persoană bună, în ciuda a ceea ce creierul tău îți aruncă."

NU PROCRASTINATI! CONTEAZA *CE* FACETI

O problemă cu care se confruntă mulți dintre pacienții noștri este folosirea procrastinării ca o modalitate de a evita folosirea celor Patru Pași. De exemplu, creierul lor vine cu motive pentru a *nu* urma cei Patru Pași, cum ar fi să fie prea ocupat sau prea obosit. Alternativ, creierul le inundă cu gândurile care distrag atenția pe care le urmăresc fără țintă. În mod similar, mesajele înșelătoare ale creierului multor oameni le spun că trebuie să facă cei Patru Pași *perfect* sau să nu le facă deloc. Acesta este un exemplu cardinal al „perfectului" fiind dușmanul, chiar și asasinul, al binelui. Tot ce vrei cu adevărat este să faci un *efort serios* pentru a folosi cei Patru Pași în fiecare zi. Nu încerci niciodată să atingi perfecțiunea; mai degrabă, un efort serios de a nu acționa asupra mesajelor negative este cu adevărat suficient de bun.

Amintiți-vă, nu puteți controla gândurile inițiale care vă vin în cap sau senzațiile incomode pe care le experimentați. De aceea, subliniem cu tărie și repetăm cât mai des posibil: *atunci când aveți de-a face cu mesaje înșelătoare ale creierului, contează nu ceea ce credeți sau simțiți, ci ceea ce faceți!* După cum explică Abby, „pur și simplu nu îi poți controla și nu are rost să încerci – este ca un hamster pe roată... nu te duci nicăieri". Ed este de acord și adesea le spune oamenilor: „Fă doar blestemul! Nu te concentra pe consecințele negative pe care creierul tău încearcă să ți le spună [sunt inevitabile]. Aceste mesaje sunt false și trebuie discreditate ori de câte ori apar."

Deși sună destul de ușor, John recunoaște că este o muncă grea și că inerția și obiceiul pot fi obstacole mari. El a descoperit că atunci când a început să folosească cei Patru Pași, creierul lui avea să vină cu un alt lucru pe care trebuia să-l facă *înainte de* a face cei Patru Pași. "Aș urma gândurile înșelătoare oriunde ar fi vrut să mă ducă. Eram atât de prins de felul în care mă simțeam [adică senzațiile emoționale și fizice] încât nu puteam vedea nimic altceva. A trebuit doar să presupun că *tot ceea* ce mă făcea să mă simt neliniștit sau să mă pună la îndoială era un mesaj înșelător al creierului." Când a făcut acest lucru, a fost capabil să „respiră și să se gândească un minut". Acest spațiu dintre gând/îndemn/impuls/senzație inconfortabilă și acțiune i-a permis lui John să-și consulte Avocatul înțelept pentru a lua decizii informate, bazate pe adevăratele sale scopuri în viață.

Desigur, așa cum am menționat anterior, atunci când aveți de-a face cu adevăratele voastre emoții, scopuri și interese, gândurile, sentimentele și acțiunile voastre *contează* . Nu contează decât atunci când ai de-a face cu mesaje înșelătoare ale creierului, gândurile și sentimentele tale false, inutile, care nu sunt reprezentative pentru tine sau cum vrei să fii în lume.

CÂND AVEȚI DUBII, UTILIZAȚI CREDINȚA RAȚIONALĂ

Un alt sfat cu care toți pacienții noștri au fost de acord este următorul: o cheie pentru a depăși mesajele înșelătoare ale creierului este să folosiți cei Patru Pași chiar și atunci când aveți îndoieli considerabile și să credeți că vă veți îmbunătăți cu cât folosiți mai mult cei Patru Pași. Cu această abilitate de a crede în tine și de a persevera atunci când te simți copleșit, vei folosi credința rațională:

CREDINTA RATIONALA

Să crezi în ceea ce știi că este adevărat atunci când îndoiala îți intră în minte.

Credința rațională i-a ajutat pe mulți dintre pacienții noștri să continue să avanseze atunci când mesajele lor înșelătoare pe creier i-au făcut să simtă că sunt pe cale să facă ceva greșit. După cum explică Abby, *„Nu ai credință oarbă, ci credință rațională”.* Diferența dintre ele este următoarea: credința oarbă dă puterea (și creditul) pentru a face schimbări în viața ta unei alte entități, nu tu adevărat. Credința rațională, în schimb, te încurajează să crezi că, având încredere în proces, concentrându-te pe adevăratele tale scopuri și depunând eforturi urmând cei Patru Pași, vei obține rezultate pozitive care te apropie de acele adevărate obiective.

Steve este de acord că credința rațională este importantă, mai ales la începutul utilizării celor Patru Pași, când gândurile înșelătoare, impulsurile, poftele și senzațiile incomode sunt cele mai puternice. Când a început să folosească cei Patru Pași, își amintește, „mi-a fost greu să cred că doar urmând cei Patru Pași aș putea obține o altă perspectivă și să nu cred atât de puternic mesajele înșelătoare ale creierului”. El o descrie ca fiind „ca un salt de credință”, deoarece rezultatele și schimbările mai semnificative nu vin decât mai târziu în proces. După cum își amintește, "Cred că este nevoie de puțină răbdare din cauza sentimentelor foarte intense. Cred că [știind cu adevărat că cei Patru Pași funcționează] se învață doar prin experiență." În acest fel, credința rațională este un salt, dar este un salt care te duce *către* adevăratele tale scopuri și valori.

Cei patru pași funcționează

Ce vei învăța din experiență? Că cei Patru Pași vă ajută cu adevărat să vă separați sentimentul de sine de mesajele înșelătoare ale creierului și că, făcând munca grea necesară, veți vedea rezultate. Așa cum subliniază Steve în mod repetat, "Ideea este că începi să faci munca înainte de a face separarea. Separarea [între adevăratul tău sine și mesajele creierului înșelătoare] se face cu timpul - cei Patru Pași sunt geniali pentru asta. Cei Patru Pași sunt o pană pe care o poți pune între realitatea [falsă] a creierului tău și viziunea mai clară sau mai atentă a avocatului tău".

El folosește această analogie pentru a descrie procesul prin care cei Patru Pași fac diferența în creierul și viața ta:

> Pe vremuri erau oamenii Fuller Brush. Ei veneau să vândă perii la ușa ta și erau acolo în fiecare lună. Dădeau mostre gratuite și puneau aproape literalmente piciorul în ușă așa – nimeni nu putea să închidă ușa unui om Fuller Brush. Același lucru se întâmplă și cu cei Patru Pași — principiul de a obține un mic loc acolo, de a introduce degetul de la picior în ușa dintre reacția automată, necugetată [și] mesajul înșelător al creierului. Să încerci să lucrezi la extinderea din ce în ce mai mult timp între ele, să nu începi să reacționezi automat. De-a lungul timpului, și durează ceva timp, începi să simți că într-adevăr nu ești emoțiile tale și nu ești sentimentele tale și nici măcar nu ești gândurile tale. Și atunci trebuie să exersezi aceste lucruri. Trebuie să exersezi să ai o reacție diferită la ceva. Trebuie să schimbi modul în care reacționezi la aceste sentimente în loc să presupui automat că sunt adevărate și să faci ceva cu ele.

John este de acord, spunând: "Nu se va întâmpla imediat. Aș spune că este normal să nu vedem rezultate la început. Pentru oricine abia începe să înțeleagă cei Patru Pași, separarea poate fi foarte grea - să vadă realitatea falsă a mesajelor înșelătoare ale creierului, să se separe de ele și să le privească obiectiv."

De asemenea, lui Abby i-a fost dificil la început să facă separarea: „Este

nevoie de ceva timp pentru că mai întâi trebuie să înțelegi prin ce treci; trebuie să fii educat despre ce înseamnă mesajele înșelătoare ale creierului și apoi începi să le experimentezi și să te uiți la acea problemă.” Acea luptă pentru a vedea realitatea falsă, pe care mesajele înșelătoare ale creierului au creat-o în tine, este grea. Cu timpul, spune ea, „îți dai seama că mesajele înșelătoare ale creierului nu au nicio putere”. Și cu cât aplici mai mult cei Patru Pași și începi să vezi mesajele înșelătoare ale creierului din acea perspectivă mai educată și mai împuternicită, spune ea, „își scad complet în importanță”.

Când refuzi să cedezi acelor mesaje înșelătoare ale creierului și folosești în schimb cei Patru Pași, încep să se întâmple lucruri miraculoase. După cum își amintește John, „pierdeam cinci ore pe zi verificând e-mailurile și mă gândeam la Alicia. Nu aveam viață. Când am început să lucrez cu cei Patru Pași, mi-am revenit imediat la viață. Folosind cei Patru Pași, în loc să petrec cinci ore pe acele activități, îmi petreceam treizeci de minute verificând e-mail-urile sau îngrijorându-mă pentru relația mea. Am primit patru ore și jumătate, când am refuzat să dau imediat mesaje înșelătoare. ceva sănătos în schimb.”

Sperăm că aceste cuvinte de înțelepciune vă vor ajuta pe măsură ce începeți să utilizați cei Patru Pași și că veți reveni la această secțiune ori de câte ori vă simțiți frustrați sau învinși. După cum subliniază în mod repetat pacienții noștri, există speranță și lucrurile se îmbunătățesc.

Rezumat

Pentru a revizui, iată câteva lucruri de care să vă amintiți când începeți să abordați mesajele înșelătoare ale creierului:

- La început, s-ar putea să te simți copleșit, dar încearcă cât poți de mult să nu cedezi mesajelor înșelătoare ale creierului sau obiceiurilor nesănătoase.
- Trăiește cu incertitudinea și rămâne cu senzațiile — nu încerca să le schimbi.
- Repetați și exersați-vă în continuare progresul cel mai mult.
- Fă-o doar - nu-ți lăsa creierul să amâne sau să-ți găsești scuze.

- Înregistrați-vă succesele – vă încurajează și vă arată progresul pe care l-ați făcut.
- Fii blând cu tine însuți.
- Faceți lucrurile treptat – nu încercați să vă schimbați toate obiceiurile sau comportamentele simultan.
- Dacă te angajezi într-un obicei nesănătos, cel puțin fii conștient de el și recunoașteți ceea ce faceți.
- Dacă toate celelalte nu reușesc, lucrează la creșterea gradului de conștientizare a mesajelor și obiceiurilor tale înșelătoare ale creierului - fii atent la ceea ce se întâmplă în creier și în corpul tău.
- Ai răbdare – simțirea că ai avut un succes te îndeamnă să continui.

CAPITOLUL 8

Nu poți schimba ceea ce nu poți vedea

Puterea conștientizării și Pasul 1: Reetichetare

E d se considerase întotdeauna un tip destul de observator. La urma urmei, a fost un interpret. Era în contact cu sentimentele sale și avea o capacitate excepțională de a studia oamenii, de a ști ce gândesc și de a presupune ce simt. Putea să vadă viața din mai multe unghiuri și avea o perspectivă largă asupra lumii și a modului în care funcționează. Atunci de ce ar trebui să învețe mindfulness? Nu este conștientizarea ceea ce făcea el deja – observarea și privirea, cunoașterea lucrurilor așa cum sunt?

Ed a continuat să gândească în acest fel, în ciuda fricii lui paralizante de respingere, până când i-am subliniat că ani de zile nu a „văzut" niciodată mesajele sale înșelătoare din creier. Sigur, putea să privească în afară și să vadă ce se întâmplă în alții, dar nu și-a putut aplica acele puteri de observație. În schimb, a lăsat mesajele înșelătoare ale creierului să treacă neobservate. În cele din urmă, cu o educație despre ce sunt mesajele înșelătoare ale creierului și cum funcționează cei Patru Pași, Ed a învățat cum să-și cerceteze monologul intern, senzațiile corporale și obiceiurile cu precizie ghidată de atenție. Atunci și-a dat seama că această incapacitate de a-și vedea gândurile ca fiind înșelătoare și false îl ținea înapoi în nenumărate moduri.

Ed descrie procesul de învățare cum să fii atent:

> Am petrecut mult timp acordând atenție mesajelor înșelătoare ale creierului, trăind cu acele sentimente și acele convingeri despre mine ca fiind într-un anumit fel. Asta era tot ce știam. Este atât de obișnuit să ignori ceea ce se întâmplă în tine. Să crezi ceea ce îți spune creierul tău. Când asta e realitatea ta, de unde naiba vei ști că este o nouă zi? Este aproape ca și cum trebuie să te chinui să realizezi că *poți* recunoaște o altă floare în buchetul de tufe pe lângă care ai trecut în fiecare zi. Când în sfârșit ești atent, realizezi că nu ai văzut niciodată floarea galbenă acolo. Și nu treci pe lângă el presupunând că mai este unul roșu. Priviți, observați. Când conștientizarea începe să-și ridice capul, trebuie să fii capabil să o recunoști și să lași să se întâmple. Asta înseamnă mindfulness – a fi conștient și a vedea lucrurile așa cum sunt cu adevărat.

În această analogie, Ed compară credința sa că toate florile sunt roșii cu presupunerea că toate gândurile, îndemnurile și impulsurile înșelătoare pe care le-a avut de-a lungul vieții sale sunt adevărate. Când în cele din urmă s-a oprit și s-a uitat, mai degrabă decât să urmărească orbește ceea ce îi spunea creierul său, a putut să-și dea seama că a privit viața printr-un filtru dăunător și inexact care l-a făcut să vadă viața din această perspectivă foarte distorsionată - aceea a mesajelor înșelătoare ale creierului. Modul de a face față acestui punct orb, a învățat el, a fost să-și crească gradul de conștientizare, astfel încât să-și poată vedea experiențele cu o nouă pereche de ochi – a lui. Ceea ce Ed a descris atât

de elegant este procesul de a deveni conștient de ceea ce face creierul tău așa cum îl face și de a învăța cu adevărat cum să vezi mesajele înșelătoare ale creierului așa cum sunt.

MINDFULNESS SAU CONȘTIENTĂREA CONȘTIENTĂ (DUPĂ CUM SE APLICA MESAJELOR CREIERULUI ÎNşELĂTOARE)

CAPACITATEA DE A VEDE CU OCHI PROASPĂȚI, DIN PERSPECTIVA AVOCATULUI ÎNȚELEPȚI ȘI A ADEVĂRATULUI TĂU SINE

1. Care sunt mesajele înșelătoare ale creierului și ce vă fac să faceți.
2. Cum vă orbesc la tot felul de informații importante.
3. Cum te fac să experimentezi o singură versiune a vieții: *una falsă.*

În acest capitol, vom începe prin a vă învăța despre mindfulness, fundamentul celor Patru Pași. De fapt, nucleul Pasului 1: Reetichetare este conceput pentru a vă învăța cum să deveniți mai atent la mesajele înșelătoare ale creierului și la acțiunile obișnuite. Când sunteți capabil să reetichetați eficient, puteți vedea instantaneu mesajele înșelătoare din creier apar în timp real și să le numiți așa cum sunt. Acesta este întregul obiectiv al Pasului 1 și este esențial, deoarece această abilitate te face să urmezi restul celor Patru Pași. Evident, nu poți reîncadra semnificația a ceva (Pasul 2), Reconcentrarea asupra unei alte activități (Pasul 3) sau Reevaluarea întregii experiențe ca nimic mai mult decât sentimentul de mesaje înșelătoare ale creierului (Pasul 4) decât dacă poți vedea clar ce se întâmplă în timp ce se întâmplă și nu-i poți numi așa cum este. Mindfulness este poarta ta de acces pentru a vedea eroarea mesajelor înșelătoare ale creierului și pentru a face alegeri noi, sănătoase, bazate pe adevăratul tău sine.

Deci, ce este mindfulness? Probabil ați mai auzit termenul și poate chiar aveți o idee despre ceea ce cuprinde. Deși este util să fii familiarizat cu conceptul, dorim să păstrezi o minte deschisă în timp ce descriem ce este mindfulness *aplicată mesajelor înșelătoare ale creierului.* De ce? În funcție de context și tradiție, mindfulness poate însemna lucruri diferite pentru diferiți oameni. Acest lucru duce la multe neînțelegeri comune despre mindfulness care trebuie eliminate, astfel încât să puteți înțelege corect cei Patru Pași.

Ceea ce este absolut adevărat, indiferent de context, este că mindfulness este un proces *experiențial* . Una dintre cele mai bune moduri de a te gândi la învățarea mindfulness este că este foarte asemănătoare cu învățarea cum să mergi, să conduci sau să joci un nou sport. Cineva vă poate învăța elementele de bază și vă poate spune ce să faceți pas cu pas, dar nu veți „înțelege” cu adevărat până când nu încercați singur. Acestea fiind spuse, puteți învăța multe prin înțelegerea principiilor care stau la baza atenției și urmând exercițiile pe care le-am inclus în capitolele rămase ale acestei cărți. Așadar, să ne uităm la ce este și ce nu este conștientizarea, astfel încât să puteți începe să învățați cum să aplicați cei Patru Pași în mesajele tale specifice creierului înșelător.

Mindfulness este o activitate, nu doar o stare de spirit

Majoritatea oamenilor cred că atenția este o stare de spirit, ca fiind analogă cu a fi „în zonă”. Aceasta este o neînțelegere obișnuită care poate duce la frustrare,

deoarece mindfulness nu este ceva pe care să-l pornești ca un televizor și să te aștepți că va rămâne în acea stare la nesfârșit. Un mod mai precis de a gândi despre mindfulness ar fi să vă acordați la un anumit post TV, deoarece această analogie implică să faceți ceva *în mod activ* și vă cere să fiți atenți.

De fapt, cel mai bun mod de a conceptualiza mindfulness este ca o *activitate,* nu o stare de spirit sau un mod de a fi. Spre deosebire de a fi obosit, anxios sau entuziasmat, nu poți fi pur și simplu atent fără efort. Nu cădeți pur și simplu în conștientizare și nu vă spuneți brusc: „Oh, am fost atent și nu mi-am dat seama", în același mod în care poți să asculți pasiv muzică.

Mindfulness, ca orice activitate, necesită efort, vigilență și voință, pentru că în fiecare moment al vieții tale alegi dacă să fii atent sau nu. Și, la fel ca majoritatea activităților în care sunt implicate concentrarea și abilitățile, cu cât exersezi mai mult, cu atât abilitățile tale devin mai bune. În acest fel, mindfulness-ul este literalmente un teren de antrenament pentru mintea ta - o sală de sport mentală în care îți întărești puterile de observație și conștientizare, astfel încât să devii mai priceput să vezi ce se întâmplă în fiecare moment al vieții tale.

Mindfulness este conștientizare

În esență, conștientizarea se referă la conștientizare - a fi pe deplin conștient că ceva se întâmplă chiar acum, chiar în acest moment. În acest fel, atenția nu este preocupată de actul în sine, ci de conștientizarea că ceva se întâmplă. De exemplu, dacă ești conștient chiar acum, în timp ce citești aceste cuvinte, ești *conștient* că citești. Nu ești absorbit de detaliile fiecărui cuvânt, dar ești conștient de procesul de citire așa cum se întâmplă.

În mod similar, dacă experimentezi un mesaj înșelător al creierului chiar acum, dar te concentrezi doar pe conținut, atunci gândești, nu fii atent. Cu toate acestea, dacă sunteți conștient că vă gândiți sau că experimentați un mesaj înșelător al creierului, atunci aceasta este mindfulness. Un exemplu minunat oferit de Henepola Gunaratana este următorul:

> Dacă vă amintiți profesorul de clasa a doua, aceasta este memoria. Când deveniți conștienți că vă amintiți profesorul de clasa a doua, aceasta este atenția. Dacă apoi conceptualizezi procesul și îți spui: „Oh, îmi amintesc", asta înseamnă gândire. [19]

Când este înțeleasă corect, mindfulness te învață cum să fii în contact cu experiența ta reală. De exemplu, dacă stai la soare și simți că căldura îți atinge pielea și ești clar conștient de această senzație, atunci ești atent. În mod similar, dacă în timp ce mănânci ceva îți faci timp să observi cu adevărat ce gust are mâncarea, cum se simte în gură, dacă este dulce sau sărat, cum se schimbă gustul în timp și așa mai departe, ești și tu atent.

Scopul tău pe măsură ce înveți cum să reetichetezi este să fii conștient de *procesul* – a ceea ce creierul și corpul tău fac în fiecare moment de timp. Nu vă preocupați de conținut sau de motive în acest moment, ci doar de procesul a ceea ce se întâmplă. Pentru a te ajuta în acest demers, am dezvoltat următoarele exerciții pentru a te ajuta să devii conștient de ceea ce face corpul tău fără știrea ta sau consimțământul conștient. [20]

CREȘTEREA CONȘTIENTĂRII CORPULUI TĂU

EXERCIȚIUL #1: CONȘTIENTIZAREA MIȘCĂRII

În timp ce sunteți angajat într-o altă activitate (cum ar fi cititul, lucrul,

privitul la televizor), încercați să fiți atenți la fiecare mișcare pe care o faceți timp de cinci până la zece minute. Încearcă să observi tot ce faci. Iată exemple de activități sau mișcări de care poate nu ești conștient, dar pe care le faci în mod obișnuit:

- Încrucișarea/descrucerea picioarelor
- Scărpinându-ți pielea
- Mută-ți hainele în jur
- Schimbarea poziției corpului
- Atingerea repetitivă
- Mutarea lucrurilor în mediul tău
- Întinderea
- Adulmecând
- Să-ți dresezi glasul

CREȘTEREA CONȘTIENTĂRII CORPULUI TĂU

EXERCIȚIUL #2: CONȘTIENTIZAREA SENZAȚILOR

Stați undeva în liniște timp de cinci minute - asigurați-vă că nu există distrageri. Închideți telefonul mobil, închideți computerul, lăsați orice materiale de citit deoparte. Literal, sechestrați-vă într-un loc în care nimeni nu vă va deranja și nimic nu vă va atrage atenția. Este adesea mai ușor să faci asta cu ochii închiși, dar și ochii deschiși sunt bine.

Fără scopuri sau obiective, pur și simplu stați undeva și observați ce *senzații corporale* apar. Nu vă concentrați pe gânduri, senzații emoționale sau alte fenomene, cum ar fi ceea ce auziți. Concentrează-te doar pe senzațiile pe care le experimentezi în corpul tău, cum ar fi furnicături, mâncărimi, presiune, durere, disconfort, ușurință, energie, căldură, frig, plenitudine și uscăciune. Nu încercați să influențați senzațiile în niciun fel.

Cel mai important, *nu încercați să schimbați senzațiile sau să le atribuiți sens.* Pur și simplu, lasă-i să se ridice cu o atitudine de curiozitate și acceptare. Fii deschis la orice apare.

Când ați terminat, încercați să vă amintiți ce senzații fizice au apărut în acea perioadă de timp și dacă ați putut pur și simplu să le observați sau dacă ați fost prins de ele. De exemplu, le-ați atribuit un sens? Dacă stomacul tău gâlgâia, te-ai gândit în sinea ta: „Oh, trebuie să-mi fie foame” sau pur și simplu ai observat gâlgâitul în sine? Dacă simțeai o mâncărime, te-ai zgâriat? Dacă ai experimentat durere, ți-ai spus: „Mă întreb dacă ceva nu este în regulă” și te-ai gândit mai mult la asta?

A deveni conștient de mișcările tale, senzațiile, impulsurile și tendințele automate de a te gândi și de a atribui sens senzațiilor tale prin exerciții ca acestea este primul pas în creșterea conștientizării tale. După cum am menționat anterior, nu poți schimba ceea ce nu ești conștient și nu poți face alegeri despre lucruri despre care nu știi că există. Până când ești conștient de impulsurile tale, pur și simplu acționezi. Deci, scopul tău este să devii mai conștient în fiecare moment al zilei tale. Din experiența noastră, observarea a ceea ce se întâmplă în corpul tău este un loc minunat pentru a începe.

Pentru următoarea zi sau două, încearcă să observi ori de câte ori te miști sau ai o senzație fizică. Observați doar ce apare și nu încercați să-l schimbați sau să-i dați sens. Amintiți-vă, scopul atenției nu este super conștientizarea a tot, ci *capacitatea* de a fi din ce în ce mai conștient de ceea ce se întâmplă pe măsură

ce se întâmplă. Este vorba despre a fi „trezi” la experiențele tale și capabil să observi viața așa cum se întâmplă.

Conștientizarea și concentrarea nu sunt același lucru, dar sunt legate

O altă concepție greșită comună este că *conștientizarea* este doar un alt cuvânt pentru *concentrare.* Din exercițiile pe care tocmai le-ați finalizat, s-ar putea să aveți un sentiment că conștientizarea este diferită de concentrare, deși sunt legate. Concentrarea este o activitate în care vă direcționați conștient atenția. Conștientizarea, pe de altă parte, înseamnă a fi pe deplin cunoștințe despre orice se întâmplă chiar acum, chiar în acest moment. Ambele sunt importante și necesare pentru conștientizare și recablarea creierului.

Cu mesaje înșelătoare ale creierului, concentrarea asupra lor fără să știi ce sunt ele cu adevărat este ceea ce te-a pus în probleme. Ori de câte ori vă concentrați asupra mesajelor înșelătoare ale creierului, fără să vă dați seama simultan care sunt acestea, vă permiteți să vă atrageți atenția. Nu ești conștient și nu ești conștient de ceea ce se întâmplă. De exemplu, dacă cineva tocmai ți-a respins ideea, s-ar putea să te gândești: „Ei bine, a fost o idee bună. Habar n-am ce este în neregulă cu el. De ce nu poate vedea că asta ar funcționa cu adevărat? Pun pariu că dacă i-aș arăta cealaltă foaie de calcul, cea cu defalcarea detaliată, atunci ar înțelege și ar vrea să afle mai multe...”. și așa mai departe. Când ești în acest „mod”, ești absorbit și concentrat asupra conținutului. Cu toate acestea, dacă reușiți să faceți un pas înapoi și să spuneți: „Uau, sunt pierdut în gânduri; urmăresc aceste mesaje înșelătoare ale creierului”, atunci ești conștient de ceea ce se întâmplă și ești atent.

Deși ambele sunt înrădăcinate în mindfulness, această diferență între conștientizare și concentrare atunci când aveți de-a face cu mesaje înșelătoare ale creierului este atât de importantă încât le-am făcut doi pași distincti. Când îi privești cu atenție și înțelegi ce încearcă fiecare să obțină, vezi că Pasul 1: Reetichetarea se concentrează pe creșterea *conștientizării* mesajelor tale înșelătoare ale creierului - cu alte cuvinte, a ști când unul este prezent. În schimb, Pasul 3: Reorientarea se referă la modul în care vă *direcționați* și *vă concentrați* atenția (și, prin urmare, vă schimbați creierul).

Pentru a vă ajuta să experimentați acest lucru direct, încercați exercițiul #3. Acest exercițiu vă învață cum să vă concentrați asupra respirației ca obiect de meditație. Dintre toate exercițiile de mindfulness disponibile, acesta este cel mai frecvent și mai popular pe care oamenii să le încerce. Este o modalitate grozavă de a-ți antrena mintea să rămână în momentul prezent și este un punct de intrare grozav în meditația tradițională.

ÎMBUNĂTĂRIREA CONCENTRULUI ȘI A CONȘTIENTĂRII DVS

EXERCIȚIUL #3: CONȘTIENTA RESPIRAȚIEI

Pentru a vă ajuta să vedeți cum sunt legate concentrarea și conștientizarea, vă vom cere să faceți din respirație obiectul atenției dumneavoastră în acest exercițiu. Să înveți cum să te concentrezi asupra respirației tale este benefic, deoarece îți oferă o *ancoră,* ceva la care să te întorci, ori de câte ori mintea ta rătăcește.

Similar cu exercițiul pentru senzații corporale, stați undeva în liniște timp de cel puțin cinci minute - asigurați-vă că nu există

distrageri. Opriți telefonul mobil, închideți computerul și mergeți undeva unde nimeni nu vă va deranja și nimic nu va atrage atenția. Cel mai ușor este să finalizați acest exercițiu cu ochii închiși.

Fără scopuri sau obiective, observați pur și simplu respirația pe măsură ce intră și iese din corp. Puneți-vă atenția pe marginea interioară a nărilor, unde puteți simți mișcarea subtilă a aerului în timp ce inspirați și expirați. Ca și în cazul celorlalte exerciții, nu vă concentrați pe gânduri, senzații emoționale sau alte fenomene. Concentrați-vă doar asupra respirației și nu încercați să vă influențați în niciun fel tiparele de respirație.

Dacă observi că atenția îți rătăcește de la respirația ta, observă ce se întâmplă și apoi întoarce-te la ancora ta, respirația ta. De exemplu, dacă începi să te gândești la ce vei lua la cină, la cum te vei potrivi în exercițiile de astăzi sau la o listă de lucruri de făcut înainte de a se termina ziua, reține acest lucru spunându-ți „gândește", „planifică" sau doar „rătăci", apoi revino la respirație.

Mulți oameni consideră că acest exercițiu este mai ușor cu numărarea. Una dintre cele mai eficiente modalități este de a număra fiecare inspirație și expirație separat până la 10. De exemplu, numărați inspirația (inhalarea) ca „1", inspirația (exhalarea) ca „2", următoarea inspirație ca „3" și așa mai departe până la expirarea „10". Apoi repetați acest exercițiu până când reușiți să vă mențineți conștientizarea respirației fără a număra.

Dacă poți fi conștient de respirația ta tot timpul, vei putea număra până la 10 într-o singură trecere. Nu fi surprins sau descurajat dacă nu este cazul. Când abia începi, această capacitate de a număra până la 10 (și doar până la 10) dintr-o singură lovitură este un eveniment rar. În multe cazuri, mai ales devreme, probabil veți descoperi că ați uitat pe ce număr ați fost sau că sunteți pe 14 (adică ați uitat să vă opriți la 10) înainte de a observa că atenția v-a rătăcit.

Evident, cu cât poți sta mai mult timp la acest exercițiu, cu atât mintea ta va fi mai pricepută să observe când atenția ți-a rătăcit. Dacă este posibil, faceți un plan pentru a vă observa respirația timp de până la treizeci de minute în fiecare zi - dacă faceți acest lucru, vă veți perfecționa cu siguranță abilitatea de a recunoaște când atenția v-a rătăcit și vă va spori puterile de observație.

Mindfulness include a vedea că mesajele înșelătoare ale creierului sunt false

Pe parcursul descrierii noastre despre mindfulness, am reținut în mod deliberat un cuvânt: realitate. De ce? Poate fi un termen încărcat, în funcție de context, [21] și implică faptul că gândurile, impulsurile, îndemnurile, dorințele, senzațiile și obiceiurile pe care le experimentați nu sunt reale într-un fel. Adevărul este că ele sunt reale – le *experimentezi* . Problema este că acele mesaje, senzații și obiceiuri înșelătoare ale creierului sunt *false* și te îndepărtează de a-ți urma adevăratele obiective și valori în viață. Vrem să vedeți cu ochi limpezi că:

- Conținutul gândurilor înșelătoare nu este valabil sau adevărat
- Îndemnurile, impulsurile și dorințele nu trebuie să fie satisfăcute
- Aveți opțiuni dincolo de opțiunile înguste pe care vi le prezintă mesajele înșelătoare ale creierului

A învăța cum să vezi că aceste trei afirmații sunt corecte este esențialul celor Patru Pași. Prin urmare, atunci când vorbim despre mindfulness aplicat mesajelor înșelătoare ale creierului, vrem să începeți să vedeți că mesajele negative,

senzațiile și tiparele obișnuite sunt false și că nu sunt reprezentative pentru adevăratul vostru sine.

Vom vorbi mai multe despre acest lucru în capitolul 9 când vă vom învăța cum să reîncadrați conținutul mesajelor înșelătoare ale creierului. Deocamdată, pur și simplu rețineți că, deși experiența mesajelor înșelătoare din creier este reală, conținutul și directivele lor sunt false.

Mindfulness este nejudecător *și* judecător în același timp

Când majoritatea oamenilor se gândesc la mindfulness, cuvântul *nejudecător* vine în minte aproape universal. Când este aplicată într-un mod global, aceasta este o greșeală gravă și este una pe care trebuie să ne asigurăm că nu o faceți. De ce este asta atât de important? Când conceptualizezi mindfulness ca nejudecător, dă impresia că orice merge, că indiferent de ceea ce faci, mindfulness va accepta pur și simplu orice se întâmplă ca fiind perfect bine și potrivit.

Deși este adevărat că unele părți ale mindfulness-ului vă cer să suspendați judecata, astfel încât să puteți vedea ce se întâmplă, inclusiv aspectele urâte și neplăcute ale vieții (de exemplu, gândurile voastre mai întunecate), există locuri în care judecata este absolut necesară. Distincția constă în faptul că vă priviți și observați gândurile sau dacă vă evaluați alegerile și acțiunile. Amintiți-vă ce am spus mai înainte: nu puteți controla gândurile inițiale, impulsurile, dorințele sau poftele pe care le aveți – este imposibil să faceți acest lucru. Cu toate acestea, poți și trebuie să alegi cum vei răspunde dacă vrei să-ți schimbi viața și cum funcționează creierul tău.

Prin urmare, atunci când încerci să fii conștient de gândurile și impulsurile tale (adică, mesajele tale înșelătoare ale creierului), nu trebuie să le judeci. Trebuie să le lași să bule, astfel încât să poți vedea ce este acolo. A te reproșa sau a te face de rușine pentru mesajele înșelătoare care apar pe creier este contraproductiv și te îndepărtează de a fi conștient. Dacă vezi că te îndrepți în acea direcție, reamintește-ți ceea ce își spune Sarah: "Ți-e atât de rușine că ai aceste simptome. Este important să fii blând cu tine însuți. Este vorba despre a merge mai departe. Nu contează care sunt gândurile sau sentimentele tale înșelătoare în cele din urmă, este modul în care acționezi. Trebuie să ai o anumită blândețe și acceptare." Acesta este momentul în care intervine conștientizarea fără judecăți și este atât de importantă.

Cealaltă parte a monedei, așa cum am spus, sunt acțiunile tale. Aici, vrei să judeci lucrurile într-un mod destul de agresiv. De ce? Gândiți-vă la ce înseamnă *nejudecată* atunci când este dus la extrem - înseamnă că ar fi bine să răniți pe cineva sau să acționați într-un mod nechibzuit intenționat. Aplicată în acest fel, atenția ar privi pur și simplu acțiunile tale, le-ar observa și le-ar accepta ca fiind perfect legitime. În mod clar, acest lucru duce lucrurile prea departe și ar putea fi folosit ca o scuză pentru a acționa într-un mod care este lipsit de valori sau morală. De aceea ne-am petrecut timp explicând că mesajele înșelătoare ale creierului sunt orice te îndepărtează de adevăratul tău sine – de străduința ta sinceră de a realiza lucruri în viața ta pe baza valorilor și obiectivelor tale. Mindfulness, atunci când este înțeleasă în mod corespunzător, nu recunoaște fără pasiune toate acțiunile ca fiind la fel de acceptabile și nici tu nu ar trebui.

Concluzia este aceasta:

- Nu *vă* judeca gândurile, impulsurile, poftele sau dorințele inițiale (adică mesajele înșelătoare ale creierului și senzațiile inconfortabile). Nu ai niciun control asupra prezenței lor și nu e vina ta că sunt acolo. Lăsați-i să fie prezenți și observați-i *fără* a acționa asupra lor.

• *Judecă* -ți acțiunile, inclusiv cele mentale, cum ar fi supraanaliza sau „perfecționismul”. Aveți control asupra acțiunilor voastre, inclusiv asupra gândirii excesive, iar atenția nu vă oferă posibilitatea de a acționa nesăbuit sau într-o manieră care v-ar răni pe dvs. sau pe alții. Sunteți responsabil pentru ceea ce faceți odată ce apar mesajele înșelătoare ale creierului.

Obiectele Mindfulness

După cum puteți vedea din această scurtă prezentare generală, mindfulness este un subiect complex, deoarece cuprinde întreaga voastră viață - tot ceea ce gândiți, experimentați și faceți. Realizarea acestui lucru poate fi copleșitoare: cum poți fi atent la toate? Deși posibilitățile sunt nesfârșite, ideea este să fii conștient de *un anumit aspect* al experienței tale actuale, nu totul deodată. Pentru a vă ajuta să conceptualizați obiectele comune ale conștientizării, am împărțit următorul tabel în trei părți bazate pe categorii largi de experiențe pe care le puteți avea și de care puteți fi conștienți. Mai târziu, vom schița tipurile de experiențe legate frecvent de mesajele înșelătoare ale creierului. Pentru moment, pur și simplu acordați-vă timp pentru a înțelege diferitele tipuri de fenomene pe care le puteți observa dacă începeți să căutați. După cum spunea Yogi Berra, poți învăța multe doar urmărind.

UNELE OBIECTE ALE MINDFULNESS

Senzații fizice	Fenomene mentale/ Senzații emoționale	Activități
Căldură, frig	Fericire	Vorbesc, respiră
Presiune, durere	Empatie	Atingerea
Amețeli, amețeli	Dragoste, afectiune, grija	Sentiment
Mâncărime, iritație	Anxietate, frică	Ascultând, auzind
Uscăciune, transpirație	Furie, furie, ura	Gândirea, analizarea, planificarea
Plinătate, gol	Rușine, vinovăție	Miros, gust
Pofta, dorinta, impulsurile	Pofta, dorinta, impulsurile	Exercițiu, mișcare
Energia care curge prin corp, nervozitate	Tristețe, depresie	A vedea, a privi

Din tabelul de mai sus, este clar că orice poate mintea ta poate percepe, simți, simți sau gândi poate fi un obiect al atenției. Aceasta înseamnă că toate mesajele, senzațiile și activitățile tale înșelătoare ale creierului pot fi și ele obiecte ale atenției. De fapt, dacă te uiți cu atenție, categoriile din tabelul de mai sus sunt cele întâlnite frecvent în ciclul de mesaje înșelătoare ale creierului pe care l-am descris în figura 1.1 din capitolul 1. Cu toate acestea, așa cum am menționat, scopul în acest moment nu este să analizezi sau să te concentrezi asupra unui anumit gând, impuls sau activitate, ci să înveți cum să-ți crești *conștientizarea* experiențelor cu Pasul 1: Reetichetă.

PASUL 1: RELABELARE

> Identificați-vă mesajele înșelătoare ale creierului și senzațiile incomode: numiți-le cum sunt cu adevărat.

De exemplu, vrem să vă folosiți puterile crescânde de conștientizare pentru a observa ori de câte ori apar următoarele, fără să vă pierdeți sau să vă absorbiți în gânduri despre ele:

- Mesaje înșelătoare ale creierului, inclusiv gândurile, impulsurile, dorințele tale
- Senzații fizice și emoționale, inclusiv pofte
- Tipare obișnuite de acțiune sau inacțiune

Odată ce ați devenit expert în procesul de reetichetare, veți pătrunde în conținut și veți găsi modalități de a contracara și a respinge mesajele înșelătoare ale creierului cu Pasul 2: Reîncadrare. Dar mai întâi trebuie să înveți cum să devii conștient de gândurile tale fără a fi prins în ele. Să ne întoarcem la o problemă universală cu care ne confruntăm cu toții – pierderea în activitatea de a gândi în mod repetat.

Pierdut în gânduri Pe măsură ce ați finalizat exercițiile de conștientizare concentrându-vă pe senzațiile corporale, mișcările și respirația, probabil ați observat comentariul de alergare care se petrece în capul vostru. Dacă ai observat cu adevărat, probabil că ai fost uimit de faptul că creierul tău merge fără oprire și că te gândești la ceva aproape tot timpul. Când devii mai conștient de gândirea ta constantă, îți dai seama că această experiență este modul tău implicit, condus de Centrul tău de auto-referință. Deși a devenit „norma", gândirea constantă te îndepărtează de a fi conștient de alte părți ale experienței tale și de a fi conștient.

De ce este a fi pierdut în gânduri o problemă? Te împiedică să faci ceea ce vrei și trebuie să faci în viață. După cum explică Gunaratana:

> *Obiceiul* nostru de a rămâne blocați în gânduri este vechi de ani, iar acest obicei va rămâne în cel mai tenace mod. . . gândirea conștientă lipește lucrurile peste experiența noastră, ne încarcă cu concepte și idei, ne cufundă într-un vârtej agitat de planuri și griji, temeri și fantezii. [22]

Pacienții noștri sunt de acord că a nu putea să ieși din gândurile tale este un obstacol imens atunci când încerci să fii atent și să folosești Pasul 1: Reetichetă. Ei descriu procesul în moduri diferite, dar toți sunt de acord asupra a ceea ce se întâmplă: ajung să piardă timp și au probleme în a valorifica puterea atenției lor atunci când gândurile lor sunt năvalnice. Mulți dintre ei se referă la acest proces de gândire excesivă și supraanalizare ca „învârtire" și folosesc acel cuvânt pentru a reeticheta ceea ce se întâmplă. De exemplu, Liz, o femeie de șaizeci și cinci de ani care a avut o carieră de succes ca activistă pentru drepturile omului și care a început să-și facă griji dacă, așa cum spune ea, „va ajunge într-un azil de bătrâni la optzeci și cinci de ani, fără nimeni să aibă grijă de mine", a rămas deseori blocată în gânduri repetitive despre viitorul ei și și-a pus tot felul de întrebări pentru care nu ar fi ea singură: Unde ar locui ea? Cum s-ar întreține ea? Ce ar face ea toată ziua? Ar avea ea memoria ei? S-a ajuns la punctul, spune Liz, în care „Stăteam doar acolo, învârtindu-mă într-un cerc, mergând peste el. M-am prins de învârtire și nu aveam nicio cale de ieșire până când nu puteam începe să-l reetichet drept „învârtire". Atunci am reușit să rup ciclul și să merg mai departe."

John, care rămâne adesea blocat în cicluri repetate de gânduri, descrie

procesul într-un mod similar: „Mintea ta merge la un milion de mile pe oră când răsfățați mesajele înșelătoare ale creierului și este greu să schimbați vitezele. De aceea, Relabel este atât de util. De exemplu, uneori încep să mă gândesc la altceva decât la muncă, cum ar fi Alicia. Sunt puțin exagerat și îmi dau seama la ce cred. Atunci o reetichet, îmi spun: „Rumiți, rătăciți mintea”. Apoi încerc să mă concentrez înapoi la muncă, dar dacă asta nu este eficient, mă concentrez doar pe respirație pentru un minut sau două. Mă concentrează și mă ajută să-mi recapăt capacitatea de a-mi concentra mintea.

Abby, care se îngrijorează mult, știe prea bine despre ce vorbesc. Adesea era prinsă în bucle în care „creierul meu ar merge la cel mai rău scenariu din nou și din nou. Apoi, ar găsi un alt scenariu de care să-mi fac griji. Indiferent cum aș încerca să rezolv problema, creierul meu ar găsi altceva de care să-mi fac griji . De exemplu, știu că mă *gândesc mult...* ... X se va întâmpla Dar poate dacă fac asta, atunci Y se va întâmpla. Trec prin toate argumentele pro și dezavantajele acestui lucru, voi trece peste ele și iar și iar.

Sarah, care reia conversațiile cu oamenii din capul ei, își supraanalizează acțiunile și adesea se întreabă dacă este supărată sau supărată pe cineva, experimentează gânduri similare. După cum își amintește ea, „Mă gândesc la lucruri. O mulțime de „ce-ar fi” trec prin minte. Mă tot întreb: „Dacă fac asta? Dacă fac asta?” Mă gândesc la toate aceste scenarii de anvergură care este atât de puțin probabil să se întâmple, dar dacă există chiar și o posibilitate îndepărtată să se întâmple, îmi fac griji pentru asta.” Atât Sarah, cât și Abby au descoperit că, dacă pur și simplu reeticheteazâ întregul proces drept „ce-ar fi”, „gândire” sau „îngrijorare”, ciclul este întrerupt și își pot aduce atenția înapoi la ceea ce *doresc* să se concentreze.

Din poveștile lor, poate părea că este ușor de observat când ești pierdut în gânduri. Nu așa, spune Steve. A învăța cum să observe fluxul nesfârșit de gânduri a fost foarte dificil pentru el, deoarece „în loc să fac un comportament în care un observator m-ar putea urmări verificând și spune: „Oh, verifică, se întoarce să verifice din nou și din nou”, totul se întâmpla în creierul meu. Nimeni nu mi-l poate indica și nimeni nu știe la ce mă gândesc. Chiar și mai rău, este evident că aceste gânduri pot fi ascunse. Nu o vedeți ca pe o activitate, cum ar fi verificarea sau bea. Continuați să vă gândiți că este un proces valid și necesar prin care treceți. Și de ce nu ați făcut-o toată viața, este ca și cum ați avea un punct orb acolo, deoarece credeți că este natural, normal și de ajutor . mergi mai departe.

Acum că înțelegi ce înseamnă a te pierde în gânduri, încearcă următorul exercițiu, conceput pur și simplu pentru a te ajuta să observi ce face creierul tău toată ziua.

EXERCIȚIUL #4: CREȘTEREA CONȘTIENTĂRII PRIVIND GÂNDURILE TALE

Stați undeva în liniște timp de cinci minute - asigurați-vă că nu există distrageri. Închideți telefonul mobil, închideți computerul, lăsați orice materiale de citit deoparte. La fel ca în cazul celorlalte exerciții, găsește un loc în care să fii singur și să nu fii deranjat. Acesta este un moment în care să vă observați gândurile și să nu forțați să apară un anumit subiect sau problemă. Este adesea mai ușor să faci acest exercițiu cu ochii închiși.

Folosind exercițiul de conștientizare a respirației pentru a vă ghida, concentrați-vă asupra respirației, în timp ce observați simultan *când* apar gândurile. Nu vă concentrați pe senzații corporale, durere, senzații emoționale sau alte fenomene. Concentrează-te doar pe faptul că apar gânduri. Când o fac, în liniște (în mintea ta, nu cu voce tare) spune-ți:

„Gândește-te”, apoi întoarce-te la ancora pentru respirație (de exemplu, aer care intră și iese din nări).

Ca și în cazul celorlalte exerciții, nu încercați să controlați sau să schimbați gândurile, observați-le pur și simplu. Cel mai important, *nu judeca gândurile*. Pur și simplu, lasă-i să se ridice cu o atitudine de curiozitate și acceptare. Fii deschis la orice apare.

O variantă a acestui exercițiu este să scrieți unul sau două cuvinte legate de fiecare gând care apare în acele cinci minute sau pur și simplu să scrieți în jurnal timp de cinci minute despre orice apare — din nou, fără a judeca sau a încerca să direcționați conținutul. Nu încercați să rezolvați o problemă sau să vă dați seama de nimic - pur și simplu permiteți *și oferiți spațiu* pentru ca gândurile să se prezinte.

Scopul acestui exercițiu este ca tu să vezi câte gânduri ai într-o perioadă foarte scurtă de timp și cât de deconectate, repetitive, lipsite de importanță sau chiar nepotrivite sunt multe dintre ele. Cu cât faci de mai multe ori acest exercițiu, cu atât vei vedea că este relativ ușor să începi să-ți observi gândurile dacă ești atent la observarea lor.

Pe măsură ce puteți, prelungiți durata de timp în care stați și vă observați gândurile - acest lucru vă va ajuta să vă antrenați mintea pentru a vă crește în mod natural conștientizarea gândurilor pe măsură ce acestea apar pe parcursul zilei (și nu doar atunci când încercați în mod deliberat să le acordați atenție).

Acest exercițiu este unul important, deoarece pregătește scena pentru ca tu să începi să observi mesajele tale înșelătoare ale creierului ori de câte ori apar. După cum am menționat anterior, nu poți schimba ceea ce nu poți vedea. Prin urmare, după ce ai devenit mai priceput la observarea senzațiilor tale corporale de la exercițiile anterioare, ia-ți câteva zile pentru a încerca să observi când ești pierdut în gânduri. Cel mai bun mod de a face acest lucru este să continuați să utilizați exercițiile #3 sau #4, care sunt ambele forme de meditație, timp de până la treizeci de minute pe zi. Acesta este cel mai bun mod de a vă crește gradul de conștientizare - este acea sală mentală despre care vorbeam înainte.

Pe măsură ce devii mai priceput în a fi conștient de momentul în care gândești, atunci poți începe să observi conținutul gândurilor tale. Deocamdată, dorim să observați *procesul* de gândire și să lăsați *conținutul* la Pasul 2: Reîncadrare.

Copleșit de senzații -------------- Pofta, impulsuri, durere, anxietate, și așa mai departe

A deveni conștient de gândurile tale este vital, dar ele nu reprezintă întreaga poveste. Amintiți-vă, mesajele înșelătoare ale creierului nu sunt definite doar ca gânduri, ci și ca *impulsuri și dorințe* care vă îndepărtează de adevăratul sine. Acum că ai o idee despre ce gânduri pot apărea, trebuie să fii la fel de familiarizat cu senzațiile tale fizice și emoționale, deoarece acestea pot fi la fel de distrage și copleșitoare ca și gândurile.

Cea mai ușoară senzație cu care începem este anxietatea, deoarece este ceva pe care toți îl experimentăm la un moment dat în viața noastră. Când oamenii se gândesc la anxietate, de obicei evocă imagini cu cineva care are un atac de panică, cum ar fi inima care bate mai repede, transpirație și respirația scurtă. În timp ce acestea sunt absolut simptome de anxietate, gama de simptome fizice este mult mai largă și credem că este important pentru tine să poți recunoaște

diferitele moduri în care anxietatea se poate manifesta dincolo de simptomele tradiționale.

De ce este acest lucru important? După cum am menționat în capitolul 6, probabil că ați ignorat, minimizat sau neglijat adevăratele voastre emoții. Când faci acest lucru, anxietatea crește în corpul tău și acționează ca un semnal, alertându-te asupra faptului că îți respingi cumva adevăratul sine. Dacă nu ești conștient de modul în care anxietatea se poate exprima în corpul tău, atunci nu vei putea recunoaște toate momentele în care ignori, neglijezi sau minimizi adevăratele tale emoții și nevoi. Acest lucru vă va face să continuați să utilizați aceleași răspunsuri automate și strategii de coping nefolositoare care au devenit adânc înrădăcinate în creierul dvs.

Pentru a sparge aceste tipare, trebuie să cunoașteți gama de simptome de anxietate pe care le puteți experimenta și cum să începeți să le recunoașteți. O modalitate de a gândi și de a clasifica anxietatea se bazează pe modul în care creierul tău reacționează la stresul perceput și amenințările din mediul tău. De exemplu, dacă ești stresat, dar nu te afli în niciun pericol real, probabil că mușchii tăi se vor încorda într-un fel, dar corpul tău nu va răspunde mai departe. Cu toate acestea, dacă creierul tău percepe o amenințare și concluzionează că ai putea fi în pericol, va iniția răspunsul de luptă sau fugi. În schimb, dacă pericolul perceput este foarte mare sau sistemul tău este supraîncărcat, corpul tău se poate pregăti să se închidă fizic și gândurile tale pot deveni întunecate până la punctul în care ești confuz și incapabil să gândești corect. Simptomele fiecăreia dintre aceste răspunsuri creier-corp variază, așa cum am indicat în tabelul de mai jos, și uneori pot fi prezente mai mult de un tip de reacție de anxietate (de exemplu, tensiune musculară *plus* luptă sau fugă, probleme de gândire *plus* oprire și așa mai departe).

TIPURI DE REACȚII DE ANXIETATE LEGATE DE MESAJE ÎN CREIER ÎNşELĂTOARE

Tensiune musculară la dvs.:	Luptă sau Zbor	Închidere	Probleme de gândire/percepți e
			Dificultate de gândire
Față, falcă	Scurtitatea de	Respirație mai lentă	
Gât, inclusiv	respirație/rapidă	Ritmul cardiac mai	Gândire încetinită
trosnirea vocii sau	respirație	amețeală	Pierzând urma
wea kness	respirație șuierătoare	Ameţeală	gânduri
Gât	inima crescută	Leșin	Confuzie
Umeri	rata	Greață/vărsături	Dezorientare
Brațele, mâinile	Inima bătând cu	Diaree sau	Schimbări în
Piept, inclusiv	Inima batere	constipaţie	de viziune sau
oftând	Gură uscată	Trebuie să urinezi	audiere
respiratii	Mâini/piele reci	Oboseală	Viziunea tunelului
Spate	Tremurând	Ochi lăcrimatori	Sunete de ureche
Picioarele	Tremurând	Arsuri la stomac	
Picioarele	Transpirație Pupilele	Dureri de stomac	
	dilatate	(creșterea acidului)	

Înțelegerea gamei de simptome de anxietate – și faptul că puteți experimenta simptome din diferite categorii în același timp – este esențială atunci când încercați să reetichetați senzațiile incomode. De exemplu, Abby ne-a spus că atunci când este cu adevărat anxioasă, corpul ei reacționează în următoarele moduri: "Devin foarte tensionat, creierul meu este încețoșat și nu pot să văd cealaltă persoană clar. Uneori sunt și dezorientată. Când se întâmplă acest lucru, redenumesc totul drept „ceață pe creier". Azilul de bătrâni singură, fără nimeni care să aibă grijă de ea, ea a descris următoarele: „În fiecare dimineață mă trezeam cu o anxietate sfâșietoare. Eram foarte speriată de viitor și îmi puteam da seama în corpul meu că mă trezesc cu un nod în stomac. Le-am recunoscut ca

fiind senzațiile incomode legate de mesajele înșelătoare ale creierului, știam că era o frică. Reetichetat-o ca atare, mi-am spus „Irațional” și „Stomac chirring”, ceea ce a ajutat foarte mult.”

Sarah se confruntă și cu anxietatea, de obicei atacuri de panică. Când are simptome de panică, cum ar fi bătăile rapide ale inimii sau transpirația, creierul ei „a simțit că țipa, spunându-mi: „O, Doamne, este o urgență uriașă!” Și aș perpetua mesajul fals gândindu-mă: „Ajutor, ajutor, o să mor!”. Este un sentiment oribil”, spune ea, „dar în cele din urmă mi-am dat seama că nu era adevărat”. Pe măsură ce a învățat cei Patru Pași, a început să redenumească acele experiențe drept „anxietate” sau „panică”. Adesea, ea observa pur și simplu senzația pe care o avea, cum ar fi să-și spună: „Bătăi rapide ale inimii”. Pe măsură ce devenea mai abil în folosirea celor Patru Pași, avea să devină mai precisă și să-și spună: „Hei, aceasta este anxietatea mea care îmi face inima să bată mai repede și îmi transpira palmele, dar nu este ceva asupra căruia trebuie să acționez sau să cred că semnalează o urgență reală”.

De asemenea, când John se simțea anxios și era pe punctul de a verifica e-mailurile, el spune: „M-ar fi panicat”. Răspunsul lui? „Mi-aș reeticheta aceste senzații drept „mesaj fals al corpului” și mi-aș spune: „Corpul îți trimite acest răspuns ridicol de inutil și excesiv. Observă asta, dar nu ceda”.

Anxietatea nu este singurul mod în care organismul poate răspunde. După cum Sarah știe prea bine, corpul se poate opri din cauza depresiei. De exemplu, ori de câte ori era deprimată, senzațiile ei fizice includeau să se simtă "deenergizată, letargică sau slăbită - de a fi dezumflată. Atunci aș vrea să mă ascund în pat sau să adorm", spune ea. „Când am avut acel sentiment, care este fizic și mental, l-aș reeticheta drept „Aceasta este depresia mea de deenergizare” sau „Depresia este motivul pentru care nu am energie sau mușchii mei sunt slabi”.

În mod similar, atunci când Steve bea și era îndepărtat emoțional de familia sa, se simțea vinovat și rușinat. În loc să-l împuternicească să renunțe la băutură, toate aceste senzații au făcut a fost să se asigure că va sta mai departe de familia lui și nu va vorbi cu ei despre cum se simțea. Când și-a dat seama de acest lucru, el spune: "M-aș simți fără speranță și copleșit. Cu cei Patru Pași, am recunoscut că acele experiențe provin din mesajele mele înșelătoare ale creierului și din obiceiurile mele proaste. Mi-aș spune: "Aceasta este o senzație emoțională care este în afara mea, nu sunt eu, dar pot face ceva în privința asta". Apoi, l-aș reeticheta ca depresie sau vinovăție sau rușine și m-aș reorienta asupra unei alte activități, cum ar fi să joc un joc cu fiica mea sau să mă antrenez.”

John s-a confruntat și cu depresia uneori. „A fost ca și cum ai merge pe o potecă în întuneric”, spune el. "Aș avea acest dialog depresiv cu mine și mă simțeam epuizat. Începeam să-mi fie poftă de amidon, cum ar fi paste și dulciuri. Când nu eram conștient, mâncam tot ce se vedea și mă făcea să mă simt mai bine [pentru câteva minute], dar m-am îngrășat." Soluția lui a fost să înceapă să numească aceste pofte de dulciuri și amidon mesaje înșelătoare ale creierului și să le redenumească drept „poftă” sau „mesaj fals”.

Alte simptome ale depresiei, atât fizice, cât și emoționale, includ următoarele:

- Dureri de cap
- Dureri, inclusiv dureri de spate, dureri articulare și dureri musculare
- Dureri musculare
- Epuizare și oboseală
- Dificultăți de somn (a adormi, a rămâne adormit, a se trezi frecvent, a se trezi prea devreme dimineața)
- Probleme digestive (greață, diaree, constipație)
- Modificarea apetitului sau a greutății
- Pofta crescută de carbohidrați sau alte alimente „de confort”.
- Deznădejde, neputință

- Tristețe, senzație de depresie, depresie, dispoziție scăzută
- Să simți că viața nu merită trăită sau că lumea ar fi mai bună dacă nu ai fi aici

Două note importante:

1. Dacă aveți gânduri de sinucidere, consultați imediat un profesionist de sănătate mintală. Dacă aveți vreun plan de a vă face rău, nu ezitați să vă sunați medicul sau să mergeți la cea mai apropiată cameră de urgență. De asemenea, puteți apela Linia Națională de Prevenire a Sinuciderii: 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).
2. Dacă aveți simptome fizice noi, care se agravează sau severe, consultați-vă medicul pentru a exclude o problemă medicală subiacentă. Deși încercăm să vă arătăm legăturile dintre stările emoționale și simptomele fizice, uneori există o problemă medicală reală. Deoarece multe probleme medicale încep cu unele dintre aceste senzații fizice, dacă sunteți deloc îngrijorat sau aveți simptome noi, care se agravează sau severe, solicitați-le să le evalueze medicul înainte de a le numi senzații fizice sau de a folosi cei Patru Pași cu ele.

În cele din urmă, nicio discuție despre senzațiile fizice sau emoționale nu ar fi completă fără a menționa pofte, dorințe, dorințe și impulsuri. Evident, pofta apare cel mai clar în cazul dependențelor, dar poate apărea și în cazul anxietății (cum ar fi consumul de stres) sau cu depresie (cum ar fi pofta de carbohidrați). Prin urmare, trebuie să fii atent la pofte, dorințe și dorințe, cum ar fi maximele pe care le simți atunci când consumi alcool sau droguri, joci jocuri video, mănânci sau începi noi relații. Deși te fac să te simți mai bine pe termen scurt, angajarea în aceste acțiuni și căutarea plăcerii pe care o aduc îți pot cauza probleme pe termen lung și continuarea conexiunii cerebrale proaste.

EXERCIȚIU: Luați un moment acum pentru a evalua mesajele înșelătoare ale creierului și modul în care acestea vă afectează. În spațiul de mai jos, notează toate modurile în care corpul și creierul tău răspund atunci când ești stresat, anxios, deprimat, te simți fără speranță sau ai poftă de ceva.

Efectuarea de note mentale

Devenind conștienți de ceea ce fac corpurile lor și atribuirea acestor senzații mesajelor înșelătoare ale creierului i-a ajutat pe pacienții noștri să-și redenumească în mod corespunzător experiențele. Cel mai bun mod de a face acest lucru, sunt de acord, a fost prin a lua note mentale.

Ce sunt notele mentale? Sunt o modalitate scurtă de a reeticheta ceva rapid, care vă asigură că nu veți fi prins în procesul de gândire. În esență, sunt afirmații cu unul sau două cuvinte care încapsulează ceea ce se întâmplă în acel moment. De exemplu, când ai terminat exercițiul de conștientizare a gândurilor #4 și ți-ai spus „gândind” ori de câte ori a apărut un gând, asta a fost să faci o notă mentală. În mod similar, când Liz a folosit cuvântul *învârtire,* iar Abby și Sarah și-au spus „gândind”, „ce-ar fi” și „îngrijorare”, ei își făceau note mentale.

Evident, există nenumărate posibilități și opțiuni pentru a face note mentale. Cheia este că trebuie să fie scurte și simple. Cel mai important, și asta merită repetat, cuvântul ales nu trebuie să fie cuvântul *perfect* , doar unul care rezumă experiența, astfel încât să te poți scoate din procesul repetitiv de a fi pierdut în gânduri sau concentrat obsesiv asupra senzațiilor tale fizice și emoționale incomode. Ca întotdeauna, cu notele mentale (și reetichetarea), nu vă faceți griji

prea mult cu privire la cuvintele pe care le folosiți. *Procesul de observare contează.*

Care sunt alte exemple de note mentale? Am întrebat pacienții noștri cum folosesc notele mentale pentru a reeticheta atunci când apar mesaje înșelătoare ale creierului. Iată o listă cu frazele lor preferate, împărțite vag în următoarele trei categorii:

EXAMPLES OF MENTAL NOTES

Thoughts and Actions	Physical Sensations	Emotional Sensations
Deceptive brain message	Sweaty palms	Depression
Ruminating	Anxiety	Anxiety
Thinking	Heart racing	Helplessness
Worrying	Stomach churning	Nervousness
Mind wandering	Upset stomach	Scared Anger
Procrastination Something	Feeling sick	Feeling down
is wrong Trigger	Ears ringing	Pain Low
Sabotaging Mental cloud	Dizziness	mood Shame
Irrational	Fatigue Light-	Guilt Fear
learning experience	headedness De-	
Perfection	energized	
Avoidance	Lethargy Urge	
Uncertainty	Impulse	
	Craving	

În mod clar, lista ar putea continua și mai departe. Ideea este că trebuie să găsești o modalitate de a lua o notă mentală rapidă a ceea ce se întâmplă în corpul și creierul tău, astfel încât să poți alege apoi ce să faci în privința asta.

Acordați-vă un moment pentru a nota câteva note mentale care v-ar putea fi de ajutor atunci când apare un mesaj înșelător pe creier. Amintiți-vă, scopul este ca acesta să fie scurt și dulce. Nu trebuie să descrie cu exactitate situația, dar trebuie să fie undeva în teren. Prin urmare, alegeți acum câteva etichete pe care le puteți folosi pentru a vă ajuta să observați gândurile, impulsurile, senzațiile și acțiunile, dar care vă vor asigura că nu veți fi prins în conținutul acelor mesaje eronate și înșelătoare.

EXERCIȚIU: Notele mentale pe care le pot folosi atunci când întâlnesc un mesaj înșelător pe creier, o senzație inconfortabilă sau un obicei dezadaptativ includ următoarele:

PUTEREA BIOLOGICĂ A REEtichetării

În capitolul 5, am menționat că Pasul 1 a fost capabil să recruteze Centrul de Evaluare pentru a ajuta la calmarea Centrului Uh Oh și pentru a activa aspectele utile ale Centrului de Auto-Referință. De unde știm că acest lucru este adevărat? Din munca foarte interesantă realizată la UCLA de Matthew Lieberman, Ph.D., și colegii săi. În experimentele lor, ei au plasat oameni într-un scanner pentru creier și le-au cerut să se uite la imagini cu fețele oamenilor.

Ceea ce Lieberman și colegii au descoperit a fost că *etichetarea* emoției observate cu un cuvânt - practic ceea ce faci atunci când faci notițe mentale și reetichetează - a dus la creșterea activității creierului în Centrul de Evaluare și, în același timp, la scăderea activității în Centrul Uh Oh. Într-un studiu de urmărire, ei au descoperit că oamenii care au fost mai atenți au fost mai eficienți în recrutarea Centrului de Evaluare și în îmbunătățirea capacității acestuia de a calma Centrul Uh

Oh.

Aceasta înseamnă că ceva special se întâmplă în creierul tău atunci când îți reetichetezi în mod activ senzațiile emoționale (și fizice) - când le numești așa cum sunt. Însuși actul de a pune o etichetă acelor senzații emoționale activează Centrul de Evaluare, care apoi își liniștește vecinul zgomotos și ușor deranjat, Centrul Uh Oh. De aceea, dintr-o perspectivă biologică, este atât de important să înveți cum să-ți reetichetezi experiențele și să folosești notele mentale. De fapt, vă ajută să vă gestionați senzațiile emoționale într-o oarecare măsură. Vom discuta mai mult despre acest lucru în capitolul 11 când vom discuta despre Pasul 3: Reorientare și cum să folosiți notele mentale într-un mod special pentru a vă calma Centrul Uh Oh.

Deocamdată, lucrul de reținut este că cercetările lui Lieberman și ale altor investigatori ai atenției arată că însuși actul de reetichetare și de a deveni conștient de gândurile, senzațiile și acțiunile tale înșelătoare *te ajută să creezi distanță* între mesajele false și adevăratul tău sine. Cu o practică repetată, ajungi la punctul în care reevaluezi întreaga experiență și poți spune cu ușurință: „Oh, acesta este un mesaj înșelător al creierului. Nu sunt eu și nu îi voi acorda timpul din zi. Nu are valoare sau semnificație, așa că nu o voi asculta, ci în schimb voi merge mai departe și voi face ceva care contează pentru mine."

Din aceste descrieri, procesul de Reetichetare pare probabil destul de clar și simplu. Într-un fel este, dar în alte moduri, observarea mesajelor tale înșelătoare ale creierului poate crea noi provocări. Pacienții noștri știu bine acest lucru și au subliniat câteva lucruri de care ar trebui să fii conștient atunci când începi să-ți îndrepți atenția către observarea mesajelor tale înșelătoare ale creierului.

Mesajele înșelătoare ale creierului pot părea să se înrăutățească atunci când începi să reetichetezi

Una dintre problemele legate de a deveni mai conștient de experiențele tale este că începi să observi lucruri care nici măcar nu erau pe radarul tău înainte. De exemplu, dacă nu ai fost niciodată conștient de cât de populare sunt monovolumele albe și apoi prietenul tău ți-o arată, vei începe să vezi monovolumele albe peste tot. Este ca și cum un paravan a fost ridicat sau s-ar fi deschis o nouă ușă și acum poți vedea ceva ce ai trecut cu vederea anterior. Același lucru se întâmplă atunci când începeți să învățați cum să vă observați mesajele înșelătoare ale creierului, senzațiile inconfortabile și obiceiurile. Ceea ce păruseră evenimente intermitente sau rare în trecut a devenit greu de ignorat.

De exemplu, Abby descrie senzația „de parcă odată ce am început să caut, totul părea că era un mesaj înșelător al creierului sau un obicei nesănătos. Era ca o caracatiță cu toate tentaculele încurcate împreună. Nu puteam să fac cap sau coadă din nimic. A devenit foarte frustrant și deprimant – era aproape paralizant. Nu eram sigur ce era adevărat și ce era fals." Pentru a face față acestui lucru, ea spune: "Am presupus că totul a fost un mesaj înșelător al creierului și am etichetat acțiunile mele. Când mă gândeam, analizam, simțeam anxietate și așa mai departe, am notat asta și am trecut mai departe." Așa a început procesul până când a reușit să-și întărească Avocatul înțelept suficient pentru a o ajuta să rezolve ceea ce era un mesaj înșelător al creierului și ce se bazează pe adevăratele

ei interese și obiective.

Sarah este de acord, mai ales când ai de-a face cu atacuri de panică sau depresie. După cum explică ea, "Totul - aceste gânduri, senzații și obiceiuri - este un pachet. Chestia cu corpul și creierul se desfășoară dintr-o dată. Gândurile speriate și îngrozite pe care le ai în creier sunt foarte legate de reacția pe care o are corpul tău. Și care conduce și care este puțin greu de spus. Dar este același proces, apoi poți reeticheta." Când faci asta, îți scoți creierul din bucla nesfârșită de gânduri și poți începe să faci diferite alegeri. Așa cum a spus Steve, este vorba de a pune o pană între mesajele înșelătoare ale creierului și răspunsurile tale, oferindu-ți timp pentru a evalua pe deplin ceea ce se întâmplă cu cei Patru Pași, astfel încât să poți acționa diferit.

Recomandarea lui Steve este să folosești un adagiu al Alcoolicii Anonimi în Doisprezece Pași pentru a te ajuta atunci când gândurile, impulsurile sau senzațiile simt că scapă de sub control. După cum explică el, „Așa cum alcoolicii învață să spună „Nu bea prima băutură", am învățat să spun „Nu lua primul gând", pentru că de acolo se învârte în spirală, capătă o stăpânire și face dificil să te oprești și să realizezi ce face creierul tău."

Senzațiile pot părea, de asemenea, să devină mai inconfortabile atunci când nu cedați în fața lor. După cum știe Abby, trebuie să îndurați suferința „pentru a ajunge pe cealaltă parte. Chiar și atunci când sunt cu adevărat rele", spune ea, „trebuie să stați cu durerea și suferința, asta am învățat cu cei Patru Pași și funcționează." Când Steve a încercat să permită poftelor incomode de alcool să fie acolo, dar nu să bea, el „rămîne doar cu el și îmi spunea că este firesc să am aceste pofte, corpul meu le-a împlinit de ani de zile. Dar asta nu înseamnă că trebuie să acționez în funcție de el. Pot alege să nu cedez la acele pofte sau anxietate sau în orice alt loc.

Dacă nu puteți identifica gândurile, atunci începeți cu senzațiile fizice

Câțiva dintre pacienții noștri ne-au spus că la început a fost greu să fim conștienți de gândurile lor și să le alegem care sunt mesaje înșelătoare ale creierului. Pentru a-i ajuta, le-am recomandat să înceapă prin a-și observa senzațiile fizice și emoționale, deoarece acestea tind să rămână consistente. De-a lungul anilor, am constatat că mesajele înșelătoare ale creierului tind să evoce aceleași senzații fizice și emoționale în orice persoană, cum ar fi să aveți mereu stomacul supărat, durerile de cap sau senzația de oboseală. De exemplu, când Sarah a experimentat mesaje înșelătoare ale creierului, aproape întotdeauna a experimentat o „ -depresie deenergizantă" sau simptome asemănătoare panică. Liz, pe de altă parte, se trezea cu „anxietate sfâșietoare", iar Abby avea adesea „ceață pe creier".

Ideea este că majoritatea oamenilor au un tipar specific de senzații pe care le experimentează ori de câte ori creierul le spune să facă ceva care nu este în concordanță cu adevăratul lor sine. Prin urmare, dacă întâmpinați dificultăți în identificarea gândurilor care sunt mesaje false la început sau Avocatul vostru înțelept nu este încă suficient de puternic pentru a vă ajuta, faceți un efort pentru a identifica acele senzații fizice și emoționale specifice pe care le experimentați ori de câte ori ceva se simte în neregulă. Pentru a le aminti, notează tiparul tău de răspunsuri în spațiul de mai jos.

Când experimentez mesaje înșelătoare ale creierului, modelul meu

specific de senzații fizice și emoționale include:

A fi capabil să realizezi care sunt acele senzații va fi unul dintre cei mai mari aliați ai tăi în timp ce lucrezi cu cei Patru Pași. De ce? Adesea, nu știi ce situații sau oameni declanșează mesajele tale înșelătoare ale creierului, deoarece ai fost orb față de ele dintr-un motiv oarecare, la fel ca în cazul unui minivan alb. Când vă lăsați să vă ghideze senzațiile fizice (și pe cele emoționale, într-o oarecare măsură), veți identifica mai multe locuri în care sunt prezente mesaje înșelătoare ale creierului - locuri despre care nu știați că există.

Kara este de acord: "Cel mai greu pas este reetichetarea pentru că trebuie să fii capabil să-l vezi în tine înainte de a-l putea aborda. În loc să încerci să analizezi gândurile, senzațiile din corpul meu sunt un indiciu evident. Trebuie doar să le observ pentru că atunci când un mesaj înșelător la creier va apărea, în cele din urmă va fi în corpul meu."

Confruntarea cu evitarea

În multe feluri, anxietatea și poftele sunt mai ușor de identificat decât evitarea, deoarece te determină să *acționezi* într-un fel în încercarea de a-ți atenua suferința sau te fac să te simți mai bine pe moment. Puteți vedea literalmente când luați sticla, vă îndreptați spre frigider sau deschideți browserul web. În mod similar, dacă te angajezi în acte repetitive pentru a scădea anxietatea, le poți vedea mai ușor, de asemenea, sau ceilalți ți le pot indica. Ceea ce face evitarea mult mai greu de identificat este că acum căutați *absența acțiunii,* care este adesea dificil de identificat.

Cum te descurci cu asta? Privește la ce renunți sau la ce nu faci pentru că încerci să eviți senzațiile incomode sau gândurile negative. De fapt, folosirea inventarului pe care l-ai dezvoltat în capitolul 2 a lucrurilor pe care le faci acum (dar ai vrea să nu fii) și ce lucruri ai vrea să faci (dar nu) ar trebui să te ajute foarte mult. Acesta este cel mai eficient mod pe care l-am găsit pentru a ajuta oamenii să identifice când evită aspecte importante din viața lor. Să faci liste și să le verifici din când în când sau să ceri cuiva să-ți reamintească, este cel mai bun mod de a recunoaște când eviți ceva.

Ed știe prea bine acest lucru: cariera lui a fost în așteptare de mulți ani pentru că nu a ridicat un telefon pentru a-și suna agentul sau pentru a merge la audiții. "O evitare uriașă", spune el, "nu a fost să mă pun acolo unde aș putea fi respins în biroul unei persoane sau al unui agent de casting. A fost o mare problemă pentru mine. Am amânat tot felul de lucruri și am spus: "Ei bine, mai târziu. Mai târziu, pot face asta când mă simt mai bine sau mai puternic." Problema a fost că am tot așteptat un sentiment care nu a venit niciodată, pentru că am tot ascultat acele mesaje înșelătoare ale creierului.”

A dori să apară un anumit sentiment sau a dori ca anumite sentimente să dispară este un scenariu comun pe care îl vedem. Problema cu această abordare este că senzațiile emoționale și fizice, cum ar fi dorința, se schimbă tot timpul - aceasta este natura creierului și modul în care acesta răspunde la mediu. Aceasta înseamnă că bazarea acțiunilor pe modul în care vă simțiți va avea ca rezultat o mulțime de porniri și opriri, oportunități ratate și frustrare. Acesta este motivul pentru care le spunem oamenilor în mod repetat, *în ceea ce privește mesajele înșelătoare ale creierului, nu ceea ce gândești sau simți, ci ceea ce faci* ceea *ce contează* **.**

O altă problemă pe care o vedem adesea este că oamenii sunt prinși în sindromul „dacă doar” – *dacă* aș avea un loc mai bun în care să trăiesc, un

partener, un loc de muncă bun, mai mulți bani. . . atunci as fi fericit. Când oamenii folosesc acest tip de raționament, își pun viața în așteptare în timp ce așteaptă ca evenimentul nerealist să aibă loc. [23] De exemplu, Ed se gândea adesea pentru sine: „Dacă pot obține agentul potrivit care să mă reprezinte, atunci cariera mea va decola". A rămâne în acest proces de gândire – care a fost rezultatul unui mesaj înșelător al creierului – și a aștepta ca „sentimentele" lui să se schimbe a asigurat doar că va continua să evite audițiile la infinit.

Vom aborda problema modului de a face față evitării atunci când discutăm Refocalizarea în capitolul 11. Ideea deocamdată este să începeți să deveniți conștienți de situațiile, evenimentele și persoanele pe care le evitați și să le reetichetați „evitare" sau altă notă mentală care funcționează pentru dvs. Odată ce poți vedea ce eviți, poți începe să-ți schimbi comportamentele.

Dacă aveți îndoieli, întrebați-vă: ce fac și de ce?

Scopul acestui capitol a fost să vă ofere o idee bună despre ce este Reetichetarea și cum puteți folosi notele mentale în avantajul dumneavoastră. După cum am menționat mai devreme, pasul de reetichetare a fost conceput pentru a vă ajuta să vă creșteți *conștientizarea* mesajelor înșelătoare ale creierului, a senzațiilor inconfortabile și a acțiunilor obișnuite. Scopul tău este să fii conștient de *procesul și acțiunile* legate de mesajele înșelătoare ale creierului, cum ar fi gândirea, amintirea, planificarea, mutarea și evitarea, nu *conținutul* . În următorul capitol, vă vom ajuta să învățați cum să reîncadrați mesajele înșelătoare ale creierului și să începeți să vedeți mai clar că sunt false.

Deși ne-am străduit să clarificăm mesajele înșelătoare ale creierului, știm că procesul de a decide dacă ceva este fals sau nu este extrem de dificil, mai ales când ești pierdut în gânduri sau creierul tău se învârte. Prin urmare, dacă aveți îndoieli, vă recomandăm să vă puneți această întrebare: De ce sunt pe cale să fac X? Dacă răspunsul este pentru că această acțiune este aliniată cu adevăratele tale scopuri și interese, atunci este o acțiune utilă și ar trebui să continuați. Cu toate acestea, dacă răspunsul include o variație a „pentru că ar trebui" (sau „nu ar trebui", în cazul evitării), are vreun element de vinovăție, rușine, anxietate, depresie sau frică irațională sau este conceput pentru a atenua stresul care vine de la Centrul tău Uh Oh, atunci probabil că ai de-a face cu un mesaj înșelător al creierului și trebuie să folosești Pasul 2, împreună cu: Wiframe Advocate2 face in continuare.

EXEMPLE DE ÎNTREBĂRI PENTRU A ȚI PUNE ÎNAINTE DE A ACȚIONA SAU DE A EVITA

1. Mă ajută sau mă rănește această acțiune pe care urmează să o fac?
2. Este aliniat cu adevăratele mele scopuri și valori?
3. Evit ceva acum?
4. Sunt pe cale să fac ceva bazat pe poftă?
5. Ce mă motivează să fac asta?
6. De ce sunt pe cale să fac asta?

Rezumat

• Mindfulness este o activitate, nu doar o stare de spirit și trebuie practicată.
• Conștientizarea şi concentrarea sunt ambele aspecte importante ale atenției, dar nu sunt sinonime.
• Când ai de-a face cu mesaje înșelătoare ale creierului, contează nu felul în care gândești sau ceea ce simți, ci ceea ce faci – prin urmare, judecă-ți acțiunile, nu gândurile, impulsurile, dorințele sau senzațiile tale inițiale.
• Reetichetarea înseamnă identificarea mesajelor înșelătoare ale creierului, a senzațiilor inconfortabile și a acțiunilor obișnuite pe măsură ce apar în timp real - numiți-le așa cum sunt.
• Este uşor să te pierzi în gânduri – folosește-ți puterile crescânde de conștientizare și notele mentale pentru a te readuce în momentul prezent.
• Învață-ți tiparul de senzații fizice și emoționale și fii atent la ele ca o modalitate de a-ți identifica mesajele și declanșatoarele înșelătoare ale creierului.
• Nu vă descurajați dacă mesajul sau senzațiile înșelătoare ale creierului devin mai evidente sau copleșitoare odată ce începeți să le reetichetați - acest lucru este firesc și de așteptat.
• Nu așteptați ca un anumit sentiment sau eveniment să apară - începeți acum să utilizați cei Patru Pași.
• Când aveți îndoieli, faceți note mentale și întrebați-vă: Ce fac și de ce?

CAPITOLUL 9

Schimbarea relației cu mesajele înșelătoare ale creierului cu Pasul 2: Reîncadrați

Pentru Liz, activista pentru drepturile omului în vârstă de 65 de ani, pensionarea a fost dificilă și nu ceea ce și-a imaginat ea. De-a lungul vieții, fusese un lider, călătorind prin lume și făcându-și prieteni oriunde mergea. După cum ne-a explicat ea, „Am crezut că pensionarea va fi grandioasă și distractivă, dar odată ce m-am pensionat, am început să-mi fac griji pentru viitorul meu”. Deși și-a putut raționaliza gândirea repetitivă și îngrijorarea ca „o parte normală a procesului de îmbătrânire”, ea nu și-a putut scutura anxietatea sfâșietoare cu care se trezea în fiecare dimineață.

Deși era supărător să se trezească în acest fel, ea a presupus că concentrarea asupra gândurilor ei îngrijorătoare era adecvată și benefică. "De fapt, am crezut că mă ajut," spune ea, "că trecând prin fiecare scenariu, încercând să îmi dau seama fiecare rezultat posibil, m-ar ajuta să-mi gestionez viitorul. Dacă aş şti la ce să mă aştept și cum să răspund, nu aş fi luat niciodată pe nepregătite sau nu aş face o greșeală." De fapt, ceea ce părea a fi o utilizare productivă a timpului ei a fost destul de laborios și inutil. În loc să ajute, concentrarea constantă a lui Liz asupra grijilor ei a făcut-o să vadă posibil pericol și singurătate pândind în fiecare colț, ceea ce nu a făcut decât să întărească alarma ei Uh Oh Center și să-i alimenteze și mai mult temerile.

Odată ce a văzut că răsfățarea gândurilor repetitive îi intensifica anxietatea, Liz a înțeles că îngrijorarea cu privire la viitorul ei nu o ajuta deloc. Cu timpul și abilitatea de a reîncadra aceste mesaje înșelătoare ale creierului ca *erori de gândire* și rezultatul cablajului ei prost din creier (nu ea!), Liz a putut înțelege *de ce* gândurile, senzațiile și îndemnurile o deranjau atât de mult și a început să -și *schimbe* relația cu aceste mesaje înșelătoare ale creierului.

După cum explică ea, cu Pasul 2: Reîncadrare, ea a putut vedea în sfârșit că "ficțiunea din creierul meu era mai rea decât orice avea să se întâmple de fapt. Îmi învârteam roțile și mă epuizam, dar nu puteam să-l văd până nu am înțeles erorile pe care le face creierul meu. Odată ce am făcut-o, atunci am putut rezista la mesajele înșelătoare ale creierului și să spun că nu voi avea grijă! că, indiferent de ce se întâmplă în viitorul meu, dacă ajung sau nu într-un azil de bătrâni, singur sau cu mulți oameni în jurul meu, mă pot descurca și pot găsi modalități de a face viața plină de sens"”.

Ceea ce Liz a descris atât de frumos este să folosească Pasul 2 pentru a învăța cum să vezi că tiparele de gândire repetitive au fost dăunătoare, în timp ce în același timp alunga ideea că aceste gânduri trebuie să fie adevărate pur și simplu pentru că au intrat în conștiința ei. Cu alte cuvinte, ea a început să îmbrățișeze zicala noastră *Nu crede tot ce crezi!* În acest capitol și în următorul, veți învăța cum să vă reîncadrați experiențele, la fel cum a făcut Liz, astfel încât să nu mai dețină putere asupra dvs. și să nu se mascareze drept adevăr.

PASUL 2: RECADAREA

Pentru a vă schimba percepția asupra importanței mesajelor înșelătoare ale creierului, spuneți de ce aceste gânduri, îndemnuri și impulsuri vă deranjează în continuare: sunt *mesaje false ale creierului* (Nu sunt EU, este doar CREIERUL meu!).

Se simte atât de real, încât trebuie să fie o parte adevărată din mine

De ce a avut Liz atât de greu să vadă că mesajele ei înșelătoare ale creierului și gândirea repetitivă erau dăunătoare? În mod obișnuit, această incapacitate de a identifica gândurile înșelătoare și tiparele de gândire repetitivă ca fiind inutile sau distructive apare atunci când sunt strâns legate de Centrul tău de auto-referință. După cum știți, atunci când aspectele neajutorate ale Centrului de auto-referință sunt hiperactive, acesta vă inhibă sau chiar vă blochează capacitatea de a vedea clar că gândurile, dorințele, poftele, impulsurile și îndemnurile sunt false și inutile. În schimb, mesajele înșelătoare din creier par a fi o parte din tine și absolut adevărate, mai ales atunci când par a fi legate de acțiuni rezonabile și probabil utile, cum ar fi „planificarea" repetitivă (adică supraanalizarea) viitorului tău. Când ești în această mentalitate, pare să nu existe niciun motiv să-ți schimbi comportamentele sau să provoci gândurile care îți intră în cap. Drept urmare, ești blocat în credința perpetuă, extrem de înșelătoare, că tot ceea ce gândești și simți este adevărat. Ne referim la acest scenariu la *modul „parte din mine"* deoarece sunteți orbit de adevăr cu astfel de falsități bazate pe creier precum „De ce să schimbați un lucru? Nimic nu este în neregulă și nu există probleme aici."

În termeni psihologici, această incapacitate de a vedea că mesajele inutile ale creierului sunt înșelătoare și incorecte - de a fi în mentalitatea „partea mea" - este denumită „e-sintonic". *Sintonic* provine din cuvântul grecesc *syntonos,* care înseamnă acord, iar *ego* se referă la sine. Prin urmare, atunci când simțul tău de sine este în acord cu gândurile, impulsurile, dorințele, poftele și îndemnurile tale, lucrezi într-o manieră ego-sintonic. Când ești în acest mod, crezi că mesajele înșelătoare ale creierului *sunt cine ești și că sunt corecte sau adevărate.*

Opusul acestui termen, *ego-distonic,* este derivat din prefixul latin *dys,* care înseamnă „rău". În acest caz, *distonic* înseamnă să fii prost acordat, prost aliniat sau nu este în concordanță cu sentimentul tău de sine. Când operezi în acest mod, simți că mesajele înșelătoare ale creierului nu fac parte din tine, deși se simt atât de puternice și adevărate. Puteți vedea mai ușor mesajele înșelătoare ale creierului ca *falși invadatori străini.*

INVASATORI STRĂINI FALȘI SAU O DESCRIERE EXACTĂ A VOI?

Modul „parte din mine" (ego-sintonic)— Aceste gânduri, impulsuri, pofte, dorințe, îndemnuri și senzații sunt reale și adevărate! Ei fac parte din mine și sunt bine cu asta. Ele reflectă modul în care mă văd și sunt acceptabile pentru mine. Nu există niciun motiv să schimb ceea ce fac.

Fals invadator străin (ego-distonic)— Aceste gânduri, impulsuri, pofte, dorințe, îndemnuri și senzații sunt inconfortabile și nu-mi plac. Ei nu fac parte din mine și nu reflectă modul în care mă văd, dar se *simt* real și adevărat. Trebuie să schimb ceva.

Pentru a înțelege cum este să *realizezi* că ai de-a face cu invadatori străini falși și să începi să-ți schimbi relația cu ei, hai să-l întâlnim pe George, un bărbat de

patruzeci și șapte de ani cu trăsături obsesiv-compulsive, care are gânduri recurente că, dacă nu verifică anumite lucruri la momentul potrivit, ceva rău i se va întâmpla cuiva la care ține. Gândurile și impulsurile înșelătoare ale lui George au început la facultate și au devenit atât de rele încât a trebuit să renunțe la cursuri pentru o vreme. După cum își amintește, "Am început să primesc aceste gânduri ciudate. Îmi amintesc primul: dacă nu aș pune ceva într-un anumit fel, cineva din familia mea ar muri. Este un gând destul de traumatizant. Nu l-am avut niciodată înainte și m-am gândit: "Doamne, ce se întâmplă aici?" Acest lucru va continua, iar senzațiile și anxietatea ar deveni destul de intense până când am mers înainte și am mutat obiectul așa cum ar fi trebuit să fac [creierul meu îmi spunea].

Chiar și în acea fază incipientă, George a simțit că gândurile înșelătoare erau false și inexacte, dar senzațiile erau atât de puternice și copleșitoare încât s-a simțit obligat să continue să urmeze mandatele mesajelor sale înșelătoare ale creierului. Știa că nu există o corelație reală între aranjarea obiectelor sau verificarea lucrurilor în mod repetat și siguranța familiei sale, dar a găsit că singura modalitate de a scăpa de senzațiile oribile era să verifice sau să repoziționeze lucrurile. A afectat multe aspecte ale vieții lui, după cum își amintește: "Când am ieșit din baie, a trebuit să verific de câteva ori - lumina, încălzitorul, ventilatorul - pentru a mă asigura că sunt toate stinse. Același lucru cu pornirea mașinii dimineața - trebuie să verific mereu luminile (sunt stinse sau aprinse?), să mă asigur că frâna este oprită, doar mă mai verific dacă îmi spun așa ceva, dacă îmi spun așa ceva. ceva rău i se va întâmpla cuiva fratele meu ar putea muri."

Pe măsură ce George a intrat în forța de muncă, conținutul gândurilor sale s-a schimbat ușor, dar senzațiile au rămas la fel de puternice. Avea un sentiment din ce în ce mai mare că mesajele înșelătoare ale creierului erau false și că rezultatele de temut nu se vor îndeplini, dar nu a putut rezista impulsurilor de a verifica sau aranja până nu a învățat cum să redenumească acele mesaje înșelătoare ale creierului cu cei Patru Pași și să le vadă ca *falși invadatori străini.* Având această perspectivă și cunoștințe, i-a fost mai ușor să înceapă să pună o pană între mesajele sale înșelătoare ale creierului și să se angajeze automat în obiceiurile nesănătoase de a verifica și rearanja.

Odată ce George a devenit abil în folosirea celor Patru Pași, reetichetarea a devenit relativ simplă, deoarece gândurile bizare și senzațiile insuportabil de incomode nu se mai simțeau ca făcând parte din el. El le-ar putea reeticheta rapid ca mesaje false și le-ar putea reîncadra ca parte a creierului său dezadaptativ, așa cum explică în acest exemplu:

> Există un sertar la serviciu unde îmi țin stiloul. După ce scot pixul și închid sertarul, am acest gând obsesiv recurent.
> Este că fratele meu o să moară. Așa că, când mă duc să-l închid, îl deschideam și îl închideam din nou de câteva ori, dacă nu mă prind. Dacă mă prind, atunci îl reetichet. Îmi spun: „Este un gând obsesiv" și îl reîncadrez ca o *problemă biologică,* un *dezechilibru chimic.* [Nu sunt eu, este doar creierul meu!] Odată ce fac asta, nu este ușor, dar pot să închid sertarul și să mă reorientez continuând munca mea, astfel încât să nu mă întorc și să continui să deschid și să închid sertarul.

Trecerea de la modul „Parte din mine" către conștientizare și adevăr

Comparați povestea lui George cu experiența lui Sarah de a simți că gândurile și sentimentele ei erau o parte adevărată și exactă a ei. Ori de câte ori Sarah devenea deprimată, creierul ei înșelător îi spunea că nu merită dragoste sau afecțiune. Pe măsură ce gândurile negative au preluat controlul, Sarah a încercat să-și redenumească gândurile depresive și îndemnurile de a se izola fizic, dar a avut

probleme în a vedea că mesajele înșelătoare ale creierului nu erau adevărate. Gândurile și senzațiile erau copleșitoare și s-au așezat într-o manieră cât mai tenace. În loc să poată vedea că aceste senzații emoționale și fizice – inclusiv idei și sentimente negative, dureri de cap, dureri corporale și stare de rău – sunt rezultatul direct al mesajelor înșelătoare ale creierului, ea le-a văzut ca pe o reprezentare adevărată a cine era ea. În capul ei, senzațiile și gândurile negative ale corpului mergeau mână în mână cu modul în care se vedea pe sine, ceea ce o împiedica să le vadă ca fiind false. După cum explică ea, "Mesajele înșelătoare din creier au simțit cu adevărat că fac parte din mine și că meritam să experimentez pentru că eram atât de ratat. De ce aș provoca ceva care sunt eu și ceea ce credeam că merit? Când chiar crezi că nu ai valoare și că viața este fără speranță, nu poți vedea alte opțiuni sau perspective. Am crezut că așa este și cum va fi viața."

Pentru ca Sarah să înceapă să-și schimbe perspectiva, a trebuit să învețe să recunoască semnele depresiei, astfel încât să poată începe să vadă că acele gânduri și senzații negative fac parte dintr-o afecțiune bazată pe creier care nu era reprezentativă pentru cine era ea. După cum explică ea, „Odată ce am învățat ce este depresia, am putut să redenumesc oboseala, durerile corporale și gândurile negative *drept depresie* și nu ca parte din mine.” Sarah și-a reformulat apoi simptomele într-o varietate de moduri: „Mi-aș putea spune: „Bine, aceste sentimente nu sunt chiar eu, aceasta este un fel de problemă cu serotonina sau cine știe ce în creierul meu”. Sau aș putea spune: „Oh, bine, de aceea mă simt de parcă mă urăsc pe mine însumi, asta este depresia și știi ce, asta are foarte mult sens.” Reîncadrarea depresiei în aceste moduri a ajutat, „pentru că acum, cel puțin, știam de ce simt asta.”

În mod similar, când Steve putea să-i vadă pe oamenii din viața lui doar ca fiind nevoiași și alcoolul ca eliberarea lui prietenească, nu a fost capabil să redenumească acele gânduri înșelătoare și senzații incomode. Atâta timp cât a continuat să creadă că băutul este o modalitate eficientă de a gestiona stresul și că oamenii din viața lui sunt neputincioși, nu va putea să-și abordeze dependența de alcool sau evitarea membrilor familiei sale. "Am petrecut mult timp crezând acele mesaje înșelătoare", spune el, "și nu m-a dus nicăieri. Am pierdut timpul și am ratat tot felul de oportunități cu familia mea. Mi-aș fi dorit să fi putut vedea gândurile negative mai devreme, dar mă bucur că le pot vedea acum."

Cum poți începe să faci distincții între gândurile și comportamentele utile, productive și cele înșelătoare sau nesănătoase? La fel ca George, Sarah, Steve și Liz, începi prin a recunoaște că există o parte din tine care știe, la un anumit nivel, că mesajele înșelătoare pe care le experimentezi sunt false. Problema acum este că partea bună și adevărată din tine – partea sănătoasă – nu este atât de puternică sau bine definită. Deși vrea să te ajute, îl zdrobiți continuu minimizând sau neglijând adevărul. Altfel spus, ignori logica greșită a creierului tău și iei mesajele înșelătoare ale creierului ca dovadă a cine ești și a ceea ce meriți. Îți trăiești viața departe de adevăr și ești blocat să răspunzi în moduri nesănătoase și inutile.

Pentru a vă schimba relația cu acele mesaje înșelătoare ale creierului, trebuie să utilizați Pasul 2: Reîncadrare pentru a vă ajuta să separați tiparele și obiceiurile de gândire înșelătoare de gândurile și comportamentele dumneavoastră sănătoase – cele bazate pe adevăratul vostru sine. Pe măsură ce reușiți să faceți acest lucru, veți vedea cât de false și eronate sunt cu adevărat acele mesaje înșelătoare ale creierului.

În acest capitol și în următorul, vă vom învăța trei moduri fundamentale de a reîncadra mesajele tale înșelătoare ale creierului: (a) atribuindu-le cablajului sau biologiei tale proaste, cu expresia „Nu sunt eu, este doar creierul meu!” (b) realizând „Mă simt respins – aceasta este durerea socială” și (c) recunoscând tiparele de gândire inexacte în care te angajezi, cunoscute sub numele de erori de gândire. Aceste metode de reîncadrare vă vor ajuta să începeți să vedeți

mesajele înșelătoare ale creierului ca nimic mai mult decât gândire sau cablare defectuoasă a creierului. Pentru început, să ne uităm la știința care explică *de ce* mesajele înșelătoare ale creierului asociate cu situațiile sociale se simt atât de puternice și copleșitoare și cum poate ajuta Reframing.

Legăturile sociale contează: știința durerii sociale

De ce simți durere ori de câte ori nevoile tale sunt neglijate, ignorate, respinse, devalorizate, minimizate, exagerate sau concentrate în exces? Cercetătorii de la UCLA, conduși de Naomi Eisenberger, Ph.D., au dorit răspunsuri la acest tip de întrebări, așa că au studiat ce se întâmplă în creierul tău atunci când ești exclus social. Într-un astfel de experiment, ei au cerut participanților să joace un joc virtual de aruncare a mingii cu alte două persoane în timp ce se aflau într-un scanner pentru creier. Participanților li s-a spus că scopul lor a fost să continue să transmită mingea celorlalți doi jucători (care erau de fapt simulări pe computer controlate de cercetători) – în esență, să adere la normele sociale de bază, împărțind politicos mingea cu omologii lor. Fără să știe, scopul acestui experiment a fost să rupă acel contract social și să vadă ce s-a întâmplat în creierul participanților. Când a avut loc momentul inevitabil și ceilalți doi „jucători" au încetat să mai arunce mingea către persoana din scaner, acea persoană a raportat că s-a simțit exclusă. În acele momente, Centrul Uh Oh al persoanei a început să tragă, indicând astfel că excluderea socială „s-a înregistrat".

Ceea ce este cel mai interesant la aceste descoperiri este că partea din Centrul Uh Oh care a început să tragă este *aceeași zonă* care este activată ori de câte ori corpul experimentează aspectele supărătoare ale durerii fizice. Aceasta înseamnă că *aceeași parte a creierului care procesează emoțiile legate de durerile fizice se ocupă, de asemenea, de durerile sociale* - și explică *de ce* senzațiile incomode asociate cu mesajele înșelătoare ale creierului se simt atât de puternice și adevărate: Centrul Uh Oh se aprinde intens în ambele situații. Într-un mod foarte real, corpul tău experimentează durerea de suferință socială în același mod ca durerea de suferință fizică, deoarece aceeași zonă a creierului generează sentimentele și senzațiile.

Când te gândești la asta, aceste descoperiri au un sens perfect din punct de vedere al atașamentului emoțional și al legăturii. Pentru ca noi să supraviețuim și să prosperăm în lume, avem nevoie de mai mult decât de securitate fizică. Avem nevoie de cei 5 A (Atenție, Acceptare, Afecțiune, Apreciere, Permitere) pentru a ne permite să ne simțim în siguranță, în siguranță și încrezători. Fără acel sentiment de siguranță socială și acceptare, ne simțim amenințați și singuri, iar acest lucru face ca Centrul Uh Oh să declanșeze. În acest fel, conexiunea socială este la fel de importantă pentru oameni ca și siguranța fizică, deoarece *durerea socială și excluderea pot fi la fel de periculoase ca durerea fizică* (mai ales când suntem copii). Acesta este motivul pentru care creierul nostru o percepe exact în același mod, iar corpurile noastre o simt atât de intens.

Luând lucrurile personal

O altă descoperire importantă din munca lui Eisenberger este că nivelul tău de suferință și sentimentele de durere socială sunt corelate cu cât de puternic este activat Centrul Uh Oh. De exemplu, într-un studiu de referință, echipa lui Eisenberger a cerut participanților să-și urmărească suferința socială și cât de

deconectați de oamenii se simt la sfârșitul fiecărei zile. După zece zile, participanții au jucat același joc de aruncare a mingii și Eisenberger a urmărit ce s-a întâmplat. Interesant este că, cu cât persoana a raportat mai multă suferință în timpul interacțiunilor sale sociale zilnice, cu atât centrul Uh Oh s-a luminat mai mult în scanerul creierului în timpul jocului.

Și mai intrigant, oamenii care au raportat că au avut mai multe sentimente de deconectare socială (de exemplu, acei participanți care nu erau puternic de acord cu afirmații precum „Astăzi, în general, m-am simțit acceptat de ceilalți”) au avut o activitate mai inutilă la Centrul de auto-referință în timp ce erau în scaner când au fost excluși în jocul de aruncare a mingii. Acest lucru a însemnat că, atunci când aspectele nefolositoare ale Centrului lor de auto-referință au declanșat, a asociat o ușoară respingere socială ca având ceva de-a face cu ei înșiși. Dacă aspectele nesănătoase ale Centrului tău de auto-referință sunt activate într-un mod similar, luând durerile sociale prea personal, atunci este mult mai probabil să te simți în general neacceptat de ceilalți. [24]

Și dacă „cumpărați” în mod repetat mesajul înșelător al creierului și supraanalizați ceea ce s-a întâmplat în acea situație socială sau cum ar trebui să răspundeți în viitor, creierul dumneavoastră va *conecta* răspunsul de supraanaliza în rutinele sale. Pentru că vă concentrați atenția în aceste moduri, se formează un cerc vicios, care vă va conduce răspunsurile, deciziile, alegerile și acțiunile viitoare. Deci, cu cât se declanșează mai mult Centrul Uh Oh și cu cât folosiți mai mult Centrul de auto-referință pentru a procesa informațiile ca fiind legate personal de dvs., cu atât aveți mai multe șanse să supraanalizați situația și să concluzionați că interacțiunea înseamnă că ceva nu este în regulă cu dvs.

Ca rezultat, se instalează un model neutil al creierului: mesajele înșelătoare ale creierului care te fac să iei lucrurile prea personal te vor determina să supraanalizezi și să faci presupuneri. Acest model prost al creierului te poate determina apoi să răspunzi în mod repetat la suferința socială cu aceeași reacție nesănătoasă, cum ar fi o supraanalizare, ceea ce duce la evitarea interacțiunilor sociale și a altor răspunsuri problematice la durerea socială.

CONSTATĂRI DE DRESARE SOCIALĂ

- Creșterea tragerii Uh Oh Center are ca rezultat mai multă *suferință momentană* în timpul interacțiunilor sociale.
- Aspectele dureroase ale durerii fizice și sociale sunt procesate de Centrul Uh Oh.
- Cu cât se declanșează mai puternic Centrul Uh Oh, cu atât veți simți mai multe senzații emoționale.

- Aspectele nesănătoase ale Centrului tău de auto-referință te pot determina să iei lucrurile personal și să conducă la mai multe sentimente de deconectare de la sfârșitul zilei sau să experimentezi o lipsă de acceptare din partea altor persoane.

Reetichetați și reîncadrați Calmează centrul Uh Oh și întărește Centrul de evaluare

Cum poți calma Centrul Uh Oh în moduri sănătoase după ce a fost agitat de

durere socială, tristețe, anxietate, pofte sau alte stări? Cu cei patru pași! Descoperirile lui Eisenberger, împreună cu munca colegului ei Matthew Lieberman, oferă motive convingătoare pentru care ar trebui să folosiți cei Patru Pași ori de câte ori puteți. Reetichetarea, așa cum a arătat Lieberman, îmbunătățește activitatea de calmare a Centrului de Evaluare, precum și aspectele utile ale Centrului de Auto-Referință, care calmează Centrul Uh Oh - rezultând în moduri sănătoase de a vă gestiona senzațiile emoționale care nu implică devalorizarea sau devalorizarea.

Suprimarea răspunsurilor tale emoționale are un impact negativ pe tine și pe cei din jurul tău

Pe lângă cercetările lui Eisenberger și Lieberman asupra creierului, James Gross, Ph.D., de la Universitatea Stanford, a descoperit că schimbarea relației tale cu mesajele și experiențele tale înșelătoare ale creierului (așa cum faci atunci când reîncadrez) poate avea un impact benefic asupra corpului și tensiunii arteriale. Într-unul dintre experimentele sale, el le-a arătat oamenilor o „amputație dezgustătoare a brațului" și apoi le-a instruit să (a) *să reevalueze* situația într-un mod care să facă imaginile mai puțin supărătoare, cum ar fi să vă spuneți că doar „vizionați un videoclip medical", (b) doar vizionați (fără instrucțiuni furnizate) sau (c) să-și ascundă reacția emoțională, astfel încât să nu se arate pe fețele lor (adică, reacția emoțională le *suprima).* În mod interesant, el a descoperit că *suprimarea reacțiilor emoționale a dus la creșterea tensiunii arteriale,* probabil prin creșterea nivelului hormonilor de stres, în timp ce doar vizionarea și reevaluarea nu au făcut-o.

Gross a urmat această lucrare cu un experiment care a demonstrat că *suprimarea emoțiilor a dus la scăderea memoriei informațiilor și evenimentelor.* Participanților li s-au arătat diapozitive înfățișând bărbați răniți, în timp ce au primit informații verbale despre fiecare bărbat prezentat. Când participanților li s-au dat ulterior teste de memorie legate de poveștile bărbaților, cei care și-au suprimat emoțiile au obținut cel mai mic scor. Gross a concluzionat din acest experiment că suprimarea răspunsurilor tale adevărate este nesănătoasă, deoarece determină creierul să dedice resurse semnificative actului de suprimare, ceea ce are ca rezultat o memorie mai mică a evenimentelor și o învățare afectată de informații noi.

La fel de semnificativ, Gross a arătat că suprimarea sau ascunderea reacțiilor tale îi poate afecta negativ pe cei din jurul tău. În acest studiu, el a arătat un film unor perechi de femei și le-a cerut să discute despre reacțiile lor între ele. Una dintre femeile din pereche i s-a spus să suprime, să reevalueze sau să răspundă natural, în timp ce cealaltă femeie era în întuneric în legătură cu aceste instrucțiuni. În mod interesant, Gross a descoperit că *atunci când femeile și-au suprimat reacțiile, omologii lor au experimentat creșteri semnificative ale tensiunii arteriale.* Acest lucru nu s-a întâmplat atunci când femeile au reevaluat videoclipurile sau au vizionat natural.

Luate împreună, munca lui Gross demonstrează că *suprimarea* reacțiilor emoționale duce la:

- Creșterea tensiunii arteriale (probabil prin activarea hormonilor de stres)
- Scăderea memoriei evenimentelor, afectand astfel învățarea
- Creșterea tensiunii arteriale a celor din jur

Din perspectiva noastră, punctul principal al lucrării lui Gross este că, cu cât încerci să-ți suprimi mai mult reacțiile la mesajele înșelătoare ale creierului

(adică, negi, neglijezi sau respingi adevăratul tău sine), mai degrabă decât să accepți că ele sunt prezente și să folosești cei Patru Pași pentru a le gestiona în mod constructiv, cu atât tensiunea arterială, nivelul de stres și senzațiile inconfortabile vor crește și mai rău.

Reframing: o modalitate de a vă schimba experiența cu mesajele înșelătoare ale creierului

Combinate, lucrările lui Eisenberger, Lieberman și Gross demonstrează că modalitatea de a face față mesajelor înșelătoare ale creierului, senzațiilor inconfortabile și obiceiurilor dezadaptative este să vă schimbați relația cu acestea *fără a încerca să vă suprimați răspunsurile la senzații, îndemnuri, impulsuri, pofte sau dorințe.* Acesta este scopul Pasului 2: Reîncadrați – să vă folosiți cunoștințele că acestea sunt doar mesaje înșelătoare ale creierului, nu o parte reală a dvs., pentru a vă explica de ce vă deranjează atât de mult. Pe măsură ce faceți acest lucru, vă veți putea schimba percepția asupra mesajelor înșelătoare ale creierului și a senzațiilor inconfortabile.

Așadar, când utilizați Pasul 2 pentru a vă reîncadra experiențele într-un mod precis, începeți să vedeți cât de falsă este alarma Uh Oh Center. În acel moment începi să-i vezi ca pe falși intruși care sunt cu adevărat. În acel moment, nu te vei mai simți obligat să acționezi în funcție de obiceiurile sau răspunsurile automate nesănătoase. În schimb, veți vedea ce se întâmplă cu adevărat – că problema este *puterea pe care o acordați* acestor mesaje false și *modul în care asociați* acele gânduri cu rezultate sau semnificații specifice. Pe măsură ce se întâmplă acest lucru, îți schimbi relația cu mesajele înșelătoare ale creierului și senzațiile incomode într-un mod pozitiv și benefic.

În plus, *reetichetarea și reîncadrarea pot schimba Centrul de auto-referință de la o mustrare sâcâitoare la un activator împuternicit, ajutând la calmarea Centrului Uh Oh.* În loc să te facă să iei lucrurile prea personal și să simți o lipsă de acceptare, a pune o etichetă adevărată emoțiilor și a reîncadra situația ajută Centrul de evaluare să înroleze aspectele sănătoase ale Centrului de auto-referință pentru a calma răspunsurile care provoacă anxietate ale Centrului Uh Oh. Reîncadrarea vă reamintește, de asemenea, să vă invocați Avocatul înțelept, astfel încât să puteți reevalua situația dintr-o perspectivă sănătoasă și iubitoare.

Deși munca lui Gross este intrigantă și are sens practic, există o diferență majoră între versiunea lui de reevaluare și Pasul 2: Reîncadrare: Reevaluarea include orice vă spuneți pentru a vă reduce senzațiile emoționale și fizice - inclusiv crearea unei realități false pentru a vă calma. Evident, acest lucru nu este ceva ce vrem să faceți, deoarece încercăm să vă învățăm cum să vă aliniați acțiunile cu adevăratul vostru sine și să rămâneți ferm înrădăcinați în adevăr. Prin urmare, dorim să vă reîncadrați experiențele pe baza a ceea ce se întâmplă cu adevărat *și să lăsați senzațiile să fie acolo fără a acționa asupra lor.* Nu vrei să încerci să schimbi senzațiile sau să le faci să dispară. Mai degrabă, scopul tău este să-ți schimbi experiența și perspectiva asupra mesajelor înșelătoare ale creierului și a senzațiilor inconfortabile - pentru a obține o mai bună înțelegere a cauzei lor și pentru a învăța că, prin acțiuni constructive și adaptative, reacțiile și răspunsurile tale se pot schimba în moduri sigure și durabile.

Știm că nu este o sarcină ușoară. După cum pacienții noștri ne-au spus în repetate rânduri, a ședea cu senzațiile incomode fără a încerca să acționeze pentru a le atenua în mod direct suferința prin angajarea în comportamente dăunătoare poate fi extrem de dificil și dureros. Pentru a face față disconfortului, își amintesc cât de dăunător este, din punct de vedere biologic, să cedezi senzațiilor acționând în moduri nesănătoase. După cum explică John, „Mi-aș

aminti că mesajele și senzațiile înșelătoare ale creierului fac parte din mecanica creierului meu. L-aş privi mai mecanic şi aş spune: „Creierul meu trece prin asta, dar nu va fi acolo pentru totdeauna. Este doar un nor trecător de moment". Făcând asta, mă uit spre viitor, privind acele alte momente în care aceste senzații nu vor fi acolo, când nu va fi cazul să reacționez în acest fel la orice îmi spun mesajele false."

În mod similar, Steve a experimentat mesajele înșelătoare ale creierului ca provocând "o senzație care se simte foarte rău și chiar vrei să scapi de ea - de aceea faci acele [acțiuni nesănătoase] din nou și din nou. Este un ciclu fără sfârșit. Așa că, primul lucru ar fi să trăiești cu incertitudinea, frica și durerea pe care ți-l lasă mesajele creierului înșelătoare și neconfortabile." În loc să te lupți cu ei sau să le negezi existența, spune Steve, trebuie să „rămâi cu sentimentele intense până când poți să le privești mai obiectiv, dintr-o altă perspectivă – atunci mesajele și senzațiile înșelătoare ale creierului sunt mai puțin dăunătoare sau supărătoare". Actul de reetichetare și reîncadrare poate face de fapt mesajele înșelătoare ale creierului să fie mai puțin dăunătoare prin slăbirea circuitelor creierului asociate cu acele gânduri, îndemnuri, impulsuri și dorințe inutile.

Pentru a vă ajuta să înțelegeți că senzațiile incomode și supărătoare trec de la sine, încercați următorul exercițiu.

EXERCIȚIU: ÎNVĂȚAREA CĂ SENZAȚIILE VA TRECĂ

O temă majoră în antrenamentul clasic de mindfulness este învățarea că senzațiile fizice și emoționale se vor transmite de la sine, chiar dacă nu faci nimic în privința lor. De exemplu, dacă stai în meditație și observi că îți apare mâncărime în picior, ești învățat să observi mâncărimea, inclusiv cum se simte și cum este, dar să nu-i dai nicio semnificație specială sau să încerci să schimbi senzația în vreun fel - așa cum îți spunem să faci cu senzațiile fizice și emoționale incomode care apar din cauza mesajelor înșelătoare din creier.

Dacă te gândești la asta, intuitiv, acest principiu are sens. De câte ori ai observat o mâncărime sau o ușoară durere care pare să înceteze să te deranjeze atunci când îți concentrezi atenția în altă parte?

Pentru a face acest punct mai clar, finalizați următorul exercițiu: Gândiți-vă la un eveniment (sau evenimente) care au avut loc în ultimele câteva săptămâni care au evocat o reacție puternică în tine în momentul în care a avut loc. Pe măsură ce vă uitați înapoi la acel eveniment (sau evenimente) acum, răspundeți la aceste întrebări:

- Ce s-a întâmplat?
- De ce ai reactionat asa cum ai facut? Ce te-a supărat?
- Gândindu-mă la asta acum, mai provoacă aceeași reacție în tine? Dacă da, de ce? Dacă nu, de ce nu?
- Când te gândești la situație acum, mai ai aceleași reacții emoționale și fizice pe care le-ai avut atunci? De ce sau de ce nu?

Completarea acestui exercițiu ar trebui să vă ajute să vedeți că, în multe cazuri (deși nu toate), reacția ta inițială puternică se bazează pe reacția creierului tău la durerea socială și nu este rezultatul unei probleme sau pericol adevărat. Cu cât vei finaliza mai mult exerciții ca acesta, cu atât mai mult vei putea vedea că, în multe cazuri, ceea ce pare a fi o problemă în acest moment nu este atât de important în marea schemă a vieții – și că acționând impulsiv atunci când apar senzațiile tinde să înrăutățească lucrurile.

Scopul, așa cum ați văzut în discuția noastră despre biologia reetichetării și reîncadrării, este să vă schimbați relația cu evenimentul, astfel încât să puteți vedea ce s-a întâmplat cu ochi limpezi și să nu credeți alarma falsă venită de la Uh Oh Center. Adevărul este că, cu cât personalizați mai puțin incidentul, cu atât percepția dvs. asupra a ceea ce s-a întâmplat se schimbă într-un mod productiv. Pe măsură ce se întâmplă acest lucru, este mai puțin probabil să deveniți supărat, deoarece nu echivalați automat evenimentul negativ cu ceva *ce ați făcut* sau despre care percepeți că *vi se face.*

Vom vorbi mai mult despre acest lucru atunci când vom discuta despre erorile de gândire în capitolul următor – ideea deocamdată este să vedeți că memoria și percepția voastră asupra evenimentelor se schimbă în timp și că a reacționa impulsiv sau automat în acest moment probabil nu este cea mai bună strategie (cu excepția cazului în care sunteți cu adevărat în pericol).

Opțiunea #1: Reîncadrați biologia --Nu sunt eu, sunt doar al meu Creier

După cum am menționat, puteți reîncadra în nenumărate moduri atâta timp cât vedeți ce se întâmplă cu adevărat și vă bazați acțiunile pe adevăratele voastre obiective și valori. Una dintre cele mai eficiente modalități de a reîncadra, în special la începutul lucrării cu cei Patru Pași, este să vă concentrați asupra biologiei, în special asupra conexiunii proaste a creierului care a rezultat din răspunsul dumneavoastră în mod repetat în același mod la mesajele înșelătoare ale creierului.

În cele mai simple Reframes, pacienții noștri ar spune pur și simplu: „Am o zi proastă a creierului", „Nu sunt eu, este *doar* creierul meu" sau „Este doar *creierul* ". Cu cât au făcut acest lucru mai mult, cu atât mai mult au fost capabili să -*și separe* latura sănătoasă, adaptativă de mesajele înșelătoare ale creierului și să accepte că, deși unele zile ar fi mai dificile, nu le-ar fi deraiat și nici nu le-ar împiedica să continue într-o direcție sănătoasă. Această abilitate se află în centrul unui concept pe care l-am menționat în capitolul 1, că biologia (sau cablarea actuală a creierului) nu este destin.

Indiferent dacă spui că este *doar creierul tău* sau *creierul* are o mică diferență atâta timp cât ești clar că gândurile, impulsurile, îndemnurile și poftele inițiale sunt dincolo de controlul tău conștient. Când ești capabil să conceptualizezi mesajele și senzațiile înșelătoare ale creierului în acest fel - ca venind din creierul tău, dar nu reprezentative pentru tine sau cine ești - poți să-ți schimbi comportamentele fără să te faci de rușine în acest proces. De exemplu, așa cum nu i-ați spune niciodată unei persoane cu boala Parkinson să-și oprească tremorul sau să se simtă rău pentru că continuă să tremure, nu ar trebui să vă certați pentru că aveți aceste gânduri și impulsuri înșelătoare. În mod similar, nu i-ai spune niciodată cuiva cu cancer să „trece peste asta" sau că l-a adus singur.

Aceeași logică și compasiune este valabilă pentru anxietate, depresie, dependențe și orice evocă mesaje înșelătoare ale creierului - nu le-ai cerut să fie acolo. Mai degrabă, *mesajele înșelătoare ale creierului provin din probleme biologice care s-au dezvoltat în ciuda ta, nu din cauza ta.* Nu e vina ta că sunt prezenți și te deranjează, dar din fericire, spre deosebire de multe afecțiuni medicale, poți face ceva cu mesajele tale înșelătoare ale creierului, care au ca rezultat schimbări permanente și pozitive în creierul tău.

Cum poți începe Reframing biologic? Să ne uităm la modul în care unii dintre

pacienții noștri și-au recadrat mesajele înșelătoare ale creierului ca făcând parte din biologia lor, nu adevăratul lor sine. Abby spune că a făcut-o adesea în acest fel: „Mi-aș spune: „Cu siguranță se simte real, dar nu, aceasta este doar sinapsele creierului care se declanșează”. Bineînțeles că se simte adevărat pentru că creierul meu trimite acele semnale, dar acele semnale provin de la ceva care nu este cu adevărat real. Nu este nevoie ca acele semnale să fie acolo [pentru că nu există niciun pericol real, așa că trebuie să mă descurc cu ele [nu le iau în considerare sau le acordăm atenție], îmi dau seama că nu pot să reacționez mai bine la ele. asta.”

În mod similar, Steve, care a experimentat adesea pofte fizice atunci când a avut impulsul de a bea alcool, spune: "Trucul este să nu reacționezi la mesajele înșelătoare ale creierului, deoarece acest lucru nu va opri durerea. Chiar dacă simt durere fizică și poftă, știu că vine din creier și nu trebuie să acționeze asupra ei. Nu există nicio rănire și pofta mea reală, dar nu există totuși pofta mea reală. Capul pur și simplu devine sălbatic. Așa că, mi-am spus, creierul este cel care mă face să am poftă de alcool în acest moment.

De asemenea, pentru cei care se confruntă cu depresie, puteți reîncadra oboseala, motivația scăzută, nevoia de izolare și așa mai departe ca fiind cauzate de creier. De exemplu, Sarah spune: „Când am sentimentele de deenergizare, le reîncadrez ca simptome de depresie... este o problemă medicală. Nu sunt eu. Nu este că sunt leneș sau slab, ci că am anumite dezechilibre chimice. Reîncadrez pentru mine însumi cu Pasul 2 ca ceva care are o origine psihologică, și are o origine eterică. creierul face ceea ce nu trebuie să ascult.”

În mod similar, atunci când se confruntă cu atacuri de panică, Sarah a reetichetat acele experiențe drept „anxietate”, „panică” sau „bătăi rapide ale inimii” și apoi reformula motivul pentru care era tulburată spunându-și: „Hei, creierul provoacă această anxietate care îmi face inima să bată mai repede și îmi face palmele să transpire și să-mi transpire sutienul. transpirat – nu sunt eu.”

Opțiunea #2: Reîncadrați durerea socială „Mă simt respins, Aceasta este durerea socială”

Pe măsură ce a devenit mai abil în utilizarea Pasului 2, Sarah a început să observe toate momentele din ziua ei în care senzațiile incomode, emoționale și fizice, erau declanșate de durerea socială și sentimentele de respingere. Acest lucru a ajutat-o să înțeleagă de ce se simțea atât de nervoasă sau chiar incomodă în unele situații sociale și i-a permis să vadă că nu trebuie să răspundă prin supraanaliza.

Cu o perspectivă din ce în ce mai mare, generată de utilizarea în mod repetat a celor Patru Pași în situații sociale, Sarah a început să folosească o versiune mai avansată a Reframing, care i-a permis să recunoască faptul că adevăratele ei emoții și nevoi erau mascate de senzații emoționale copleșitoare venite din experiența ei de durere socială generată de creier. În aceste cazuri, Sarah ar recunoaște senzațiile incomode pe care le-a experimentat în situații sociale ca fiind legate de *durerea socială.* Cu aceste cunoștințe, ea și-ar putea *reinterpreta* anxietatea ca un *semnal util* că ea își ignora, neagă sau își neglija într-un fel adevăratele emoții și adevăratul sine în acele situații. Făcând acest lucru, ea ar recunoaște că o parte din reacția ei (și durerea socială) avea rădăcini în copilăria ei, când mama sau fratele ei i-au evocat dureri similare (legate de adevăratele ei emoții), în timp ce o altă parte venea din creierul ei și modul în care a interpretat incorect situația socială actuală ca fiind periculoasă. Când a reușit să facă acest lucru, a putut recunoaște că anxietatea pe care o trăia îi spunea două lucruri: (a) respingea sau respingea o emoție adevărată sau o parte din adevăratul ei sine și (b) avea de-a face cu un mesaj înșelător al creierului.

Cu această înțelegere, ea ar folosi anxietatea pentru a o ajuta să o ghideze - pentru a permite o emoție adevărată să iasă la suprafață sau pentru a recunoaște

că își înăbușea una dintre dorințele, valorile sau interesele ei adevărate. Ceea ce nu a făcut ea a fost să personalizeze acea durere prea mult, să fie de acord cu orice mesaje înșelătoare ale creierului care au însoțit-o sau să acționeze într-un mod distructiv și nesănătos din cauza acesteia. Mai degrabă, ea ar recunoaște disconfortul și ar reformula anxietatea ca un semnal sănătos că era pe cale să-și ignore din nou adevăratul sine. Când a reîncadrat în acest fel, a putut să vadă că creierul ei răspundea pur și simplu la interacțiunile sociale în același mod în care răspundea la durerea fizică - de aceea senzațiile s-au simțit atât de puternice și intense. Din această perspectivă mai echilibrată, ea ar putea să se reorienteze asupra unei activități sănătoase și să permită să apară adevăratele ei emoții, știind că anxietatea era un semnal util care o încurajează să acorde atenție și să aibă grijă de adevăratul ei sine.

Opțiunea #3: Reîncadrați-vă erorile de gândire

Un al treilea și extrem de eficient mod Sarah a tratat mesajele sale înșelătoare din creier a fost să noteze erorile de gândire care au apărut pe parcursul zilei ei. Văzând când și cum creierul ei a filtrat inadecvat informațiile sau a aplicat sens unor situații care nu justificau astfel de concluzii, ea a reușit să enumere încă un motiv pentru care mesajele înșelătoare ale creierului au provocat senzații atât de puternice incomode. Având în vedere cât de important este să le recunoaștem, vom arunca o privire în profunzime asupra acelor *erori de gândire* în capitolul următor.

Deocamdată, să revizuim ceea ce ați învățat despre Pasul 2: Reîncadrați:

• Reframe răspunde la întrebarea: *De ce* mă tot deranjează aceste gânduri înșelătoare și senzații incomode?
• Când nu poți vedea că gândurile, îndemnurile, senzațiile, impulsurile sau poftele sunt înșelătoare, presupui că fac parte din tine.
• Scopul tău este să-ți schimbi perspectiva și să începi să vezi acele mesaje înșelătoare ale creierului ca pe niște invadatori străini falși.

• Durerea socială este generată de Centrul Uh Oh, la fel ca și aspectele dureroase ale durerii fizice.
• A lua lucrurile prea personal este adesea un mesaj înșelător care vine de la aspectele nesănătoase ale Centrului de Auto-Referință.
• Reetichetarea și reîncadrarea îmbunătățesc Centrul de Evaluare și calmează Centrul Uh Oh, ajutându-vă astfel să faceți alegeri mai sănătoase, văzând că senzațiile sunt false.

CAPITOLUL 10

Reîncadrarea erorilor de gândire

În capitolul 9, ați învățat să reîncadrați multe dintre mesajele tale înșelătoare ale creierului ca fiind rezultate din cablarea proastă a creierului, spunând: (a) „Acesta este *doar* creierul meu" sau (b) „Sunt *dureri sociale"* Făcând acest lucru, ai răspuns la întrebarea *„De ce* aceste gânduri, impulsuri, dorințe, îndemnuri și senzații mai biologice îmi fac atât de multe?" Deși utilă în multe situații, biologia nu este singura modalitate prin care îți poți reformula experiențele. De asemenea, puteți folosi Wise Advocate pentru a vă ajuta să vedeți *cum* creierul *interpretează* și *percepe greșit* informațiile și face multe erori de gândire. Acest tip de reîncadrare este puternic, deoarece invocarea Avocatului înțelept vă ajută să vedeți cât de false și distructive pot fi acele mesaje înșelătoare ale creierului.

Denumite în mod obișnuit *erori de gândire,* [25] Acestea sunt moduri prin care creierul tău distorsionează informațiile și te determină să vezi viața prin lentila mesajelor înșelătoare ale creierului:

ERORI DE GANDIRE

> Modul în care creierul tău filtrează în mod eronat și incorect informațiile sau aplică sens situațiilor. Când te angajezi în erori de gândire, creierul tău distorsionează sau interpretează greșit ceea ce se întâmplă, determinându-te să tragi concluzii nepotrivite și false despre oameni, situații și despre tine însuți.

De ce sunt importante de prins erorile de gândire? În primul rând, erorile de gândire sunt *acțiuni,* nu gânduri. În acest fel, sunt moduri obișnuite **,** *automate, în care* răspundeți odată ce vă vine în cap un mesaj înșelător. Asta înseamnă că poți face ceva în privința lor. Amintiți-vă, supra-gândirea și supraanalizarea repetitivă apar *după ce* apare un mesaj inițial înșelător al creierului. Deci, deși greșelile de supraanaliza și alte forme de gândire *par* naturale și adecvate, ele sunt obiceiuri și acțiuni destul de dăunătoare. Adevărul este că, odată ce gândul sau impulsul inițial iese la iveală, de fapt deții control asupra dacă urmărești primul gând înșelător cu bucle nesfârșite de analiză alimentate de erori de gândire sau dacă oprești progresia gândurilor înainte ca acestea să scape de sub control.

Al doilea motiv pentru care erorile de gândire sunt importante de identificat este că convingerile tale inexacte despre tine sunt împletite cu aceste procese de gândire negative. Amintiți-vă, Centrul dvs. de auto-referință este activ ori de câte ori vă implicați să vă gândiți la voi înșivă, ceea ce înseamnă cu cât vă gândiți mai mult la ceea ce ați făcut (sau nu ați făcut, dar ar fi trebuit să faceți) și cu cât vă concentrați mai mult pe aspectele false ale sinelui dvs., cu atât aspectele nesănătoase ale Centrului dvs. de auto-referință sunt activate negativ și cu atât vă veți simți mai stresat de Centrul. În loc să-ți diminuezi suferința, o perpetuezi în continuare și, în acest proces, așa cum a descoperit Eisenberger, ajungi să-ți amintești aspectele negative ale experienței tale. *Aceste amintiri, cauzate de a lua lucrurile prea personal, te determină să propagă și să mențină un concept negativ despre tine și să acționezi în moduri nesănătoase,* îndepărtându-te astfel mai mult de adevăratul tău sine, obiective și valori.

Vestea bună este că, odată ce ești conștient că te implici în aceste modele de

gândire, poți *alege să-ți concentrezi atenția* în mod diferit – să nu te răsfeți cu erorile de gândire și buclele lor nesfârșite de gândire și, în schimb, să-ți concentrezi atenția în moduri sănătoase și constructive. De aceea, reetichetarea și recadrarea asertivă a mesajelor tale înșelătoare ale creierului este atât de importantă - este poarta ta de conștientizare și de a face noi alegeri.

Psihiatrul și autorul Dr. David D. Burns, care a studiat dorința și efortul, a clasificat aceste erori de gândire pentru a le face mai ușor de observat (și reîncadrat) în bestsellerul său *Feeling Good.* Pentru a vă ajuta să încorporați cunoștințele despre erorile de gândire în cei Patru Pași, am recategorizat primele zece erori de gândire ale lui Burns (adică, distorsiunile cognitive) în cele șase enumerate mai jos și apoi am adăugat două dintre cele ale noastre: comparații greșite și așteptări false.

De ce? Trei dintre categoriile sale de erori de gândire, *filtrarea, minimizarea* și *personalizarea,* sunt procese universale legate de toate mesajele înșelătoare ale creierului. Amintiți-vă ce v-am spus în capitolul 6: Mesajele înșelătoare ale creierului vă determină să vă ignorați, să minimizați, să respingeți, să vă neglijați sau să vă devalorizați pe tine și pe nevoile tale sănătoase (sau dimpotrivă, să le supraevaluezi și să te concentrezi excesiv asupra lor). Ori de câte ori asculți și răspunzi la un mesaj înșelător al creierului, *filtrezi în mod inerent* informațiile, *minimizând* contribuțiile sau valoarea ta (sau ale altcuiva) și *personalizând* interacțiunea într-un mod care te face să crezi că ceva nu este în regulă cu tine (sau cu cealaltă persoană). Prin urmare, nu le vedem ca erori de gândire separate, ci un produs secundar al trăirii cu mesaje înșelătoare ale creierului și al unui Centru Uh Oh hiperactiv și al aspectelor neutile ale Centrului tău de auto-referință la conducere. Să ne uităm la fiecare dintre erorile de gândire mai detaliat.

EROAREA #1: GÂNDIRE TOT SAU NIMIC (ALB-NEGRU).

Când te angajezi în această eroare de gândire, evaluezi informațiile (inclusiv situații, oameni și tine) în extreme, cum ar fi perfect sau ruinat, excelent sau oribil, cel mai bun sau cel mai rău și așa mai departe. În special, acest tip de gândire tinde să meargă mână în mână cu perfecționismul, așa cum Sarah știe prea bine. Ea descrie folosirea gândirii totul sau nimic pentru a-și ghida în mod necorespunzător multe dintre acțiunile ei. De exemplu, în trecut, dacă nu putea face ceva perfect, probabil că nu ar face-o deloc. După cum explică ea, "Am avut zile în care nu am făcut absolut nimic sau alte zile în care am terminat totul, dar rareori au existat medii fericiți. Asta a îngreunat pentru că au fost zile în care aveam nevoie să realizez proiecte specifice, dar simțeam că indiferent de ceea ce făceam, ar fi greșit, așa că nu am făcut-o. Acest lucru a dus la amânare și la mult stres în jurul termenelor limită. M-am implicat și apoi am reîncadrat-o ca gândire totul sau nimic."

Gândirea în termeni „totul sau nimic" poate fi, de asemenea, cu ușurință răsturnată asupra propriei persoane. Când se întâmplă asta, oamenii se consideră fie că se descurcă foarte bine, fie îngrozitor – din nou, pare să nu existe niciun mijloc. De fapt, ceea ce se întâmplă cel mai des este că oamenii se devalorizează în mod repetat, ceea ce are ca rezultat să se vadă pe ei înșiși ca „tot răi", în timp ce, în același timp, îi vad pe alții ca „tot buni". Când faceți în mod repetat, acest lucru vă face să vedeți orice pas greșit sau greșeală ca o dovadă a inadecvării dvs. și să vă stabiliți așteptări mari, probabil de nerealizat.

În mod similar, acea gândire „totul sau nimic" este adesea aplicată oamenilor din jurul tău și oportunităților din viața ta. De exemplu, din cauza perfecționismului, s-ar putea să pierzi un partener romantic grozav – cineva care ar putea fi mult mai mult decât „suficient de bun" pentru tine, care ar putea să te conecteze cu adevăratul tău sine, să te prețuiască și să te trateze bine. Kara a experimentat adesea astfel de gânduri înșelătoare și regretă impactul pe care l-au avut asupra vieții ei. După cum explică ea, "Am petrecut mult timp așteptând să

vină bărbatul "perfect". Acest lucru m-a făcut să mă gândesc în sinea mea: "Nu pot să mă întâlnesc cu acest tip pentru că și dacă vine o persoană mai perfectă?" M-a făcut să pierd o mulțime de oameni grozavi și să pierd mult timp.”

Perfecționismul poate face ravagii și în cariera ta, așa cum a făcut-o cu Liz. În ceea ce privește alegerea locurilor de muncă, gândirea „totul sau nimic” te poate determina să rezisti la o oportunitate mitică de angajare care nu există niciodată. De exemplu, Liz și-a dorit întotdeauna să lucreze în străinătate ca director executiv pentru o fundație pentru drepturile omului sau un grup de supraveghere, dar nu a găsit niciodată oportunitatea „perfectă”. Primise multe oferte, dar țările sau detaliile postului nu erau exact ceea ce spera. „Am ajuns să transmit toate aceste opțiuni grozave”, se plânge ea. "Mi-aș fi dorit doar să fi luat unul dintre ei pentru experiență, dar nu, gândul meu a fost că trebuie să fie cel mai bun sau nu aveam de gând să o fac deloc. Mi-aș fi dorit să fi reetichetat acele procese de gândire înșelătoare și să le fi reîncadrat ca gândire alb-negru, dar pur și simplu nu mi-am dat seama că o făceam în acel moment."

Un alt mod în care gândirea totul sau nimic vă poate derai este în ceea ce privește luarea deciziilor. Mulți dintre pacienții noștri au venit la noi spunând că au devenit practic paralizați atunci când au fost nevoiți să facă chiar și cea mai mică alegere, aparent lipsită de importanță, cum ar fi să aleagă unde să meargă la cină. Deși inițial erau foarte frustrați de această indecizie, atunci când reflectau asupra vieții lor, de obicei își aminteau că au fost ridiculizați pentru că au luat decizia greșită sau pentru că i-au făcut pe oameni importanți să ghicească sau să fie dezamăgiți de alegerile lor. După cum Ed își amintește prea clar, „Mama îmi dădea întotdeauna mesajul că, indiferent de ceea ce făceam, nu ar fi corect. Să spunem, de exemplu, că chiar am făcut o alegere, cum ar fi unde mergem la cină. Odată ce făceam alegerea, ea spunea: „Ei bine, am fi putut merge aici”. Chiar și după ce cina se terminase, ea continua ore în șir spunând: „Ei bine, și tu ai fi putut face asta, știi, adică, alegerea ta este în regulă, dar ar fi trebuit să te gândești și la asta.” Aceste interacțiuni l-au determinat pe Ed să se considere un „cetățean de clasa a doua” și să se perceapă ca „defectuos”. Pentru a face față acestui tip de gândire de totul sau nimic, Ed și-ar fi spus: "O faci din nou. Gândești în absolut și nu accepți adevărul - ești o persoană bună și ți se permite să faci alegerile care sunt cele mai bune pentru tine. Oprește gândurile de totul sau nimic, ia o decizie și nu te uita înapoi."

EROAREA #2: CATASTROFIZARE (AKA PRENOCARE SAU GÂNDIRE LA CEL MAI RĂU CAZ)

Când catastrofizezi, *exagerezi sau amplifici* experiențele actuale sau prezici că *ceva rău s-a întâmplat sau se va întâmpla.* Adesea, acest tip de gândire este denumit *ghicire* sau *scenariu în cel mai rău caz,* deoarece vă face să nu vedeți alte explicații, posibilități sau rezultate - doar cele sugerate de mesajele înșelătoare ale creierului. De exemplu, dacă ai ținut un discurs și ai scăpat de un cuvânt sau două – în ciuda faptului că restul prezentării a mers foarte bine – ai putea presupune că toată lumea ți-a observat greșelile și că, atunci când ai terminat, șeful tău avea să te cheme și să te concedieze. În mod similar, dacă ai studia pentru un examen mare și ți-ai spune că trebuie să obții un A la acest test sau nu vei fi acceptat la școala de licență, ai fi catastrofat și tu.

Evident, oamenii care supraanalizează, se gândesc prea mult și se angajează în multe procese de gândire „ce-ar fi dacă” se bazează în mare măsură pe gândirea catastrofizării, a ghicirii și a scenariilor în cel mai rău caz. Așa cum a explicat Abby, „creierul meu s-ar duce la scenariul cel mai rău caz iar și iar”. Fie că era îngrijorarea siguranței copiilor ei sau a modului de a structura o înțelegere la locul de muncă, această gândire și analiză repetitivă a fost un obicei nesănătos în care Abby s-a angajat pentru a încerca să-și atenueze anxietatea. Din păcate, nu a ieșit niciodată așa cum spera ea. În schimb, spune ea, dacă a rezolvat problema sau a încetat să-și facă griji pentru un lucru, "creierul meu ar găsi un alt scenariu de care să-și facă griji. Indiferent cum aș încerca să rezolv problema,

creierul meu ar găsi altceva de care să-și facă griji." Și, indiferent de gândul inițial care a început lanțul de supra-gândire și supraanalizare, rezultatul a fost întotdeauna același: „M-am îngrijorat constant că se va întâmpla ceva rău și că dacă aș putea să-mi dau seama, aș putea cumva să-l previn.” Dar, adevărul, își amintește Abby, „este că, în cele mai multe cazuri, ceea ce îmi fac griji nu se împlinește sau nu este atât de rău pe cât cred. Îmi fac griji fără niciun motiv. Cu cât reîncadrez acele gânduri false ca catastrofante și supragânditoare, cu atât par mai puțin adevărate acele [gânduri repetitive]”.

La fel ca Abby și Liz, creierul lui Sarah „ar gândi la lucruri” până la punctul în care și-ar face griji chiar și pentru scenariile cele mai de anvergură. După cum își amintește ea, „Dacă ar exista chiar și o posibilitate îndepărtată să se întâmple, mi-aș face griji pentru asta.” Împreună cu șeful ei, ea era adesea îngrijorată că va găsi un defect flagrant - ceva pe care până acum trecuse cu vederea, dar în curând își va da seama - și o va concedia, în ciuda faptului că lucrase cu el de cinci ani și primise doar recenzii anuale strălucitoare și o promovare în ultimul an.

În mod similar, gândirea catastrofală și ghicirea lui John despre Alicia și relația lor este ceea ce l-a determinat să-și verifice compulsiv e-mailul și să-și facă griji în mod constant că Alicia își va da seama că este prea bună pentru el. Pentru a face față acestei gândiri eronate, John și-a redenumit îndemnul de a verifica e-mail-ul drept „asigurare” și a reformulat experiența ca „gândire catastrofală” sau „ghicire”. După cum a explicat el, "Dacă m-am uitat la îndemnurile și gândurile negative în mod obiectiv, am văzut că într-adevăr nu am nicio dovadă pentru ghicirea sau gândirea catastrofală. Prin urmare, îmi spun: „Nu-i acorda atenție", iar câteva momente mai târziu, dintr-o dată, am o perspectivă diferită asupra acelor îndemnuri, gânduri negative și senzații neplăcute."

EROAREA #3: REDUCEREA POZITIVULUI

În această eroare de gândire, iei minimizarea, ignorarea și devalorizarea până la extrem, minimizând cu severitate calitățile, atributele sau contribuțiile tale pozitive, sau neobservând reacțiile pozitive pe care cineva le are față de tine. Revenind la exemplul nostru de prezentare, dacă cineva spune că îi place felul în care ați prezentat informațiile, dar tot ce vă puteți gândi sunt la cele două erori minore pe care le-ați făcut, ignorați informațiile pozitive care vin. Undeva în creierul dvs., presupuneți că, pentru că vă gândiți prost despre dvs. pentru că ați făcut acele greșeli, cealaltă persoană face la fel și „i-a plăcut doar să spună” prezentarea. Dacă ai fi capabil să vezi lucrurile din perspectiva lui, ți-ai da seama că i-a plăcut cu adevărat prezentarea și nici măcar nu a observat cele două greșeli minore pe care le-ai făcut - pentru el, a fost într-adevăr grozav, dar nu poți prelua acele informații și nu poți crede că sunt adevărate, deoarece creierul tău ignoră aspectele pozitive ale experienței tale înainte ca acele aspecte pozitive să-ți ajungă vreodată în minte.

Ed știe prea bine ce se întâmplă când renunți la pozitiv. În ciuda faptului că a primit adesea recenzii încântătoare pentru spectacolele sale și și-a rezervat multe locuri de muncă, nu s-a gândit niciodată că este suficient de bun sau că performanțele sale au fost de fapt bine primite. După cum își amintește, „Aș avea ca regizorii să-mi spună: „Doamne, ești un interpret atât de minunat”, și în mintea mea mă gândeam: „A fost o performanță oribilă. Despre ce naiba vorbește? Mi-am dat seama că creierul îmi proiecta gândurile și evaluările negative, care nu erau adevărate, asupra acestor alte persoane. Ceea ce se întâmpla a fost atât de ciudat, pentru că ceea ce îmi spuneau oamenii nu se potrivea cu ceea ce simțeam despre munca mea sau despre mine însumi. Experiențele mele erau contaminate de aceste mesaje înșelătoare ale creierului și de senzațiile oribile, dar până când nu am putut să- *mi fac pasul. simt,* ceea ce nu era adevărat, din realitatea situației – că am făcut o treabă bună și că aceste recenzii de la alții erau exacte.” Deși Ed și-a învins în mare măsură teama de scenă și evitarea audițiilor, ori de câte ori îi

vin în minte astfel de gânduri negative, el le reetichetează drept „gânduri false și senzații înșelătoare” și le reformulează ca fiind „cauzate de tendința mea de a ignora pozitivul”.

O altă zonă periculoasă în care renunțarea la pozitiv este atunci când faci *comparații greșite.* Aceste comparații pot fi cu alte persoane, așa cum se întâmplă adesea în sindromul „iarba este întotdeauna mai verde”, sau poate fi cu viața pe care ți-ai imaginat-o că ai avea. Acesta este ceva cu care Liz s-a luptat, în ciuda faptului că a trăit confortabil și a avut succes financiar. Așa cum explică ea, "Adevărul este că am o diplomă de la Ivy League, am jucat în roluri de conducere, trăiesc într-un loc frumos și am prieteni grozavi - toate acestea sunt lucruri de sărbătorit. Dar îmi compar viața așa cum este cu viața de vis pe care mi-am construit-o când eram copil. Îmi compar viața așa cum este acum cu viața pe care mi-am imaginat-o și această discrepanță alimentează într-adevăr mesajele înșelătoare ale creierului, în loc să mă uit la mesajele înșelătoare pe care le pot spune. atât de grozav? Mă concentrez asupra a ceea ce nu am făcut, a ceea ce nu am realizat și a ceea ce nu am. Este un mod mizerabil de a trăi pentru că indiferent de ceea ce am făcut, nu a fost niciodată suficient. Acum, dacă astfel de gânduri apar în capul ei, Liz le reetichetează drept mesaje înșelătoare ale creierului și le recadrează ca „comparații” sau „renunțând pozitiv”.

Evident, ignorarea pozitivului poate fi, de asemenea, direcționată în mod înșelător și inadecvat către alte persoane, cum ar fi atunci când Steve nu poate vedea modul în care familia și colegii lui au grijă de ei înșiși și acționează independent.

EROAREA #4: RAȚIONAMENTUL EMOȚIONAL

Multe dintre erorile de gândire descrise de pacienții noștri rezultă, parțial, din raționamentul emoțional, la fel cum neconsiderarea de către Ed a pozitivului a venit din sentimentele sale negative copleșitoare cu privire la performanțele sale. Amintiți-vă ce v-am spus - atunci când aveți de-a face cu mesaje înșelătoare ale creierului, *nu credeți tot ce gândiți sau simțiți.* După cum ați văzut în repetate rânduri, mesajele înșelătoare ale creierului sunt adesea cele care provoacă să se declanșeze alarma Centrului Uh Oh, nu un pericol real. Aceasta este cea mai mare problemă cu raționamentul emoțional – te face să accepți alarma Centrului tău Uh Oh și să presupui că ceea ce simți este adevărat și exact. Acest lucru te face să crezi că acele senzații incomode semnalează un fel de pericol real sau indică faptul că ceva *este* în neregulă cu tine (sau cu oamenii din viața ta). În aceste cazuri, procesul dvs. de gândire eronat și fals ar include unele variante ale următoarelor: „Dacă simt așa, *trebuie* să fie ceva în neregulă (cu mine sau cu lumea).” Este rolul avocatului tău înțelept să corecteze orice distorsiuni și erori de gândire care clocotesc (și uneori țâșnesc!) din adâncurile creierului tău. [26]

În mod similar, dacă nu sunteți la înălțimea așteptărilor excesive și nerezonabile de la dvs., centrul Uh Oh probabil se va declanșa în mod repetat și va provoca senzații similare incomode care vă vor face să credeți că ceva nu este în regulă cu dvs. Ascultarea orbește a Centrului Uh Oh în acele situații te duce pe o cale care este nesănătoasă și duce la comportamente iraționale sau dăunătoare care nu se bazează pe adevărul a ceea ce se întâmplă de fapt. Cheia este să *observi ori de câte ori ești pe cale să faci ceva bazat exclusiv pe ceea ce simți, mai degrabă decât pe ceea ce este în interesul tău. Dacă descoperiți că aveți de-a face cu un mesaj înșelător al creierului și sunteți pe cale să acționați într-un mod inutil, imediat reetichetați și reîncadrați acele experiențe și apoi Reconcentrați-vă asupra unui comportament sănătos și constructiv.*

Pentru a reformula astfel de erori de gândire, pacienții noștri și-ar spune deseori pur și simplu, ca Liz, „Dacă fac o alegere din energia mesajului înșelător al creierului, va fi o alegere nesănătoasă. Dacă, în schimb, o fac dintr-o perspectivă rațională a adultului, din Wise Advocate, ar fi o alegere bună și sănătoasă.”

EROAREA #5: CITIREA MINTEI

Citirea minții se suprapune cu mai multe dintre celelalte erori de gândire, cum ar fi catastrofizarea și ignorarea pozitivului, dar i se dă propria sa categorie din cauza cât de des oamenii se angajează în acest proces de gândire inexact și cât de distructiv poate fi în relații. Citirea minții este definită ca presupunând că știți ce gândește, simte sau crede cealaltă persoană pe baza fie (a) comportamentului dvs. (ceea ce spuneți sau faceți, cât de bine comunicați, senzațiile fizice sau emoționale și așa mai departe) sau (b) cum interpretați gesturile, limbajul, tonul sau comportamentele celeilalte persoane. De exemplu, când Ed mergea la audiții, îi urmărea îndeaproape pe agenții de casting și adesea credea că știe ce gândesc ei. Într-un caz, el a văzut un agent care avea o privire nedumerită pe chip, ceea ce l-a determinat pe Ed să se gândească în sinea lui: „Tipul ăla din mijloc poate vedea că transpiram, că mi-e frică. Știe că nu pot acționa și le va spune celorlalți să mă transmită și să aleagă pe altcineva." Aici, Ed a sărit la concluzii și a catastrofizat în timp ce credea că poate citi mintea agentului.

În mod similar, dacă Alicia își întorcea privirea în timp ce ea și John vorbeau la cină, el spune: „Aș avea senzația că nu-i place ceea ce am spus sau că se plictisește de mine. Aș deveni anxioasă și aș ghici că se gândește la modalități de a încheia cina devreme sau că visează cu ochii deschiși să fie cu altcineva. Desigur, acest lucru nu a fost doar unul fals, dar nu a fost presupusă doar pe baza acestor presupuneri. A fost o agonie când am făcut asta. Acum, redenumesc anxietatea pe care o simt și apoi reformulam de ce mă deranjează când „salt la concluzii" și „citesc mintea".

EROAREA #6: DECLARAȚII „AR TREBUI".

Similar citirii minții, afirmațiile „ar trebui" sunt abundente și adesea însoțesc alte erori de gândire. Problema majoră a gândirii în termeni de „ar trebui", „ar trebui să" sau „trebuie" este că acestea se bazează adesea pe *așteptări false* despre cum ar trebui să fie lucrurile, nu pe ceea ce sunt de fapt. De exemplu, dacă crezi că există doar anumite moduri de a acționa și nu ești capabil să te ridici la acele standarde tot timpul, ești obligat să te simți demoralizat și vinovat pentru că nu acționezi conform standardelor tale exagerat de înalte. Deși poate fi adevărat că ar fi bine pentru tine să te comporți într-un mod diferit, să te faci de rușine în acțiune nu ajută pe nimeni și are de fapt efectul opus - aprinde senzații emoționale și fizice negative (în special depresie, anxietate sau furie) care te pot paraliza.

Sarah își amintește adesea: „Ceea ce trebuie să fac este să nu mai repet trecutul. Ce s-a întâmplat s-a întâmplat și nu pot să-l schimb. Și o analiză excesivă nu va schimba felul în care mă simt acum. Trebuie să mă îndrept către lucruri pozitive în viață, să nu mă concentrez pe toate aceste așteptări false și „ar trebui". Tot ce face este să mă facă să mă simt mai rău." Și o face pe Sarah să ignore toate lucrurile pozitive pe care le face în viață, alegerile bune pe care le face și modurile sănătoase în care acționează care sunt în concordanță cu adevăratul ei sine.

Când sunt aplicate în mod necorespunzător (adică, menite să te rușinezi, nu să te stimuleze să acționezi în conformitate cu adevăratele tale scopuri și valori), afirmațiile „ar trebui" și așteptările false îndreptate către tine tind să provoace sentimente de vinovăție, remușcare, regret, tristețe sau furie *față de tine.* Când este aplicat în mod repetitiv, acest tip de gândire „ar trebui" te face adesea să te simți fără speranță sau neajutorat, rezultând depresie, anxietate, dependențe sau alte senzații și comportamente dezadaptative, așa cum perfecționismul lui Sarah a dus la perioade de depresie și anxietate.

În mod similar, atunci când afirmațiile „ar trebui" și așteptările false sunt îndreptate incorect spre exterior (de exemplu, aveți așteptări nepotrivite ale altor persoane sau ale societății pentru a satisface nevoile pe care le puteți asigura dvs.), experimentați furie, resentimente sau frustrare față *de ceilalți.* Acest lucru

poate apărea în situații benigne, cum ar fi atunci când cineva conduce prea încet în fața ta pe banda de viteză sau poate fi mai grav, cum ar fi ceea ce i s-a întâmplat adesea cu Steve când a avut de-a face cu colegii săi sau cu familia lui. După cum am menționat anterior, Steve a devenit adesea frustrat de percepția lui inexactă că toată lumea era incapabilă să aibă grijă de ei înșiși, ceea ce l-a determinat să adopte atitudinea pe care oamenii din viața lui *ar trebui* să poată face față mai mult pe cont propriu. "Dacă ar fi mai capabili", a gândit Steve, "atunci nu aș fi atât de stresat tot timpul. Sunt atât de enervat de toți!" Răspunsul lui la aceste erori de gândire „ar trebui" (care știm că nu au fost bazate pe adevăr, deoarece colegii săi și familia au făcut multe lucruri în mod independent și eficient) a fost să se enerveze și să bea des. În acest fel, declarațiile lui „trebuie" și așteptările false îi controlau viața și percepțiile.

Modul în care mulți dintre pacienții noștri au reîncadrat aceste tipuri de erori de gândire a fost să numească acest proces „monstrul ar trebui să" sau să folosească un nume similar. Făcând acest lucru, ei au îndepărtat senzațiile emoționale și au separat ceea ce se întâmpla cu adevărat de ceea ce creierul lor încerca să le spună să facă. După ce și-au reetichetat gândurile și senzațiile, ei și-au reformulat *motivul* mesajelor înșelătoare ale creierului pentru a gândi în termeni de *așteptări false, afirmații „ar trebui"* și nevăzând adevărul.

Așteptări false și comparații greșite

În mod clar, așteptările false și comparațiile greșite îți pot afecta profund viața, mai ales dacă nu ești conștient de prezența lor. Un loc special în care aceste mesaje înșelătoare ale creierului și erorile de gândire pot face ravagii este în relații.

De exemplu, ce s-ar întâmpla dacă ai încerca în mod necorespunzător să-i faci pe alți oameni să îndeplinească cei 5 A (Atenție, Acceptare, Afecțiune, Apreciere și Permitere) pentru tine mai mult de 25% din timp? Cel mai probabil, acești oameni bine intenționați nu vor putea să vă satisfacă așteptările și veți deveni rapid dezamăgiți și probabil destul de frustrați. De ce nu vei obține ceea ce îți dorești? Când aștepți și dorești prea mult de la alți oameni, aștepți o *așteptare nerezonabilă și falsă* asupra celeilalte persoane să aibă grijă de tine sau să te pună pe primul loc, mai degrabă decât să ai grijă de tine în mod corespunzător și să-ți prioritizezi nevoile într-un mod sănătos și constructiv. Desigur, *există* momente când vei avea nevoie de cineva care să aibă grijă de tine - nu despre asta vorbim. Nici nu vorbim despre dragoste și afecțiune autentică care este împărtășită în mod liber. Mai degrabă, ne referim la lucruri pe care le *puteți* face pentru dvs., dar alegeți să nu le faceți dintr-un anumit motiv. De obicei, acest tip de comportament provine din copilărie și este o încercare inconștientă de a obține cei 5 A pe care nu i-am primit în copilărie. Deși este de înțeles de ce ați putea face acest lucru (doar amintiți-vă cât de importante sunt atașamentul emoțional și legăturile sociale pentru noi toți), nu este o modalitate sănătoasă de a căuta afecțiunea sau atenția celorlalți. Modul de a aborda în mod constructiv aceste dorințe este să le numiți așa cum sunt, cum ar fi „Încerc să fac pe altcineva să aibă grijă de mine" sau „așteptări false" și să vă amintiți că puteți și trebuie să învățați cum să vă satisfaceți propriile nevoi de cele mai multe ori.

Dacă nu credeți că așteptările pot avea efecte atât de puternice, luați în considerare cercetarea analizată de James Gross, Ph.D., și Kevin Ochsner, Ph.D. (de la Universitatea Columbia). În revizuirea studiilor științifice care se ocupă de reglarea emoțională, ei au descoperit că *anticiparea* (așteptarea) a ceva negativ, cum ar fi durerea, căldura sau o injecție, poate provoca aceeași parte a Centrului Uh Oh care procesează durerea socială și fizică și de fapt te face să simți durere

atunci când nu este aplicat niciun stimul dureros. În esență, *dacă anticipați sau așteptați că va avea loc un anumit rezultat, creierul dumneavoastră se pregătește pentru și poate provoca de fapt acele senzații (fizice și emoționale) să apară în corpul dumneavoastră.* Acest lucru explică probabil de ce doar gândirea la o persoană iubită te face să te simți cald și mângâiat și de ce evocarea unei imagini înfricoșătoare te face să simți frică.

Când sunt privite în acest fel, așteptările false și comparațiile greșite sunt, de asemenea, erori de gândire. Când anticipați sau așteptați un anumit rezultat, tot ce puteți vedea și căuta este acel rezultat (sau dovezi că nu se va întâmpla). În mod similar, atunci când te compari inadecvat cu ceilalți, tot ce poți vedea este ce are cealaltă persoană sau ce nu ai tu. Acest lucru face ca creierul dvs. să filtreze informațiile primite, la fel ca în cazul celorlalte erori de gândire, ceea ce vă întunecă capacitatea de a vedea adevărul și are ca rezultat senzații sau acțiuni dăunătoare. Pe scurt, așteptările false și comparațiile greșite vă împiedică pe dvs. și creierul să nu vedeți adevărul. Modul de a trata astfel de probleme este de a le reformula ca „așteptări", „dorințe" sau „comparații" sau de a nota eroarea specifică de gândire asociată cu așteptarea inexactă.

Pentru a vedea cât de predominante sunt așteptările și cum acestea vă ghidează inconștient comportamentele, finalizați exercițiul de mai jos. Acest lucru vă va ajuta să începeți să vă observați așteptările, ceea ce vă va permite să începeți să faceți noi alegeri bazate pe adevăr, nu pe „ficțiunea creierului meu", așa cum îi place Liz să gândească.

CARE SUNT AȘTEPTĂRILE VOASTRE?

În acest exercițiu, dorim să începi să devii conștient de așteptările tale pentru a încerca să „obține" lucruri „de la" alte persoane sau să obții un anumit rezultat pe agenda ta. Găsește pe cineva care este dispus să-și aloce timp pentru a exersa să vorbească și să te asculte. Pentru început, pune-ți partenerul să vorbească – neîntrerupt – timp de două minute despre orice dorește. În acest timp, nu poți vorbi. În schimb, ascultați cu atenție ceea ce spune persoana respectivă și observați orice reacții pe care le aveți. Mai exact, observați dacă aveți impulsul să sari și să spui ceva, dacă ai gândul să-l corectezi pe cealaltă persoană, dacă empatizezi cu persoana respectivă sau dacă nu ești de acord cu ceea ce a spus cealaltă persoană. Apoi, schimbă rolurile și vorbești două minute fără întrerupere. Pe măsură ce vorbiți, observați ce senzații emoționale sau corporale apar - vă simțiți confortabil, speriat, anxios, trist, supărat, iritat sau altceva?

Pe parcursul exercițiului, pe măsură ce observați orice reacții pe care le aveți, permiteți senzațiilor asociate să fie acolo în timp ce rămâneți concentrat asupra persoanei, asupra modului în care comunică ea și a ceea ce se spune. Când ai terminat, pune-ți aceste întrebări:

- Cum am vrut să reacționeze cealaltă persoană? Ce voiam să spună persoana respectivă?
- Ce încercam să obțin (de exemplu, conexiune, înțelegere, empatie, transfer de informații, primirea celor 5 A)?
- Ce am vrut să înțeleagă sau să ia persoana din ceea ce am spus?
- Ce voiam să facă persoana respectivă cu aceste informații?

Conștientizarea a ceea ce se întâmplă atunci când comunicați cu ceilalți vă va ajuta să vedeți ce situații (de exemplu, așteptări

neîmplinite, interacțiuni specifice sau conținut specific) vă declanșează senzații emoționale, senzații fizice, mesaje înșelătoare ale creierului și răspunsuri obișnuite.

Cu timpul, puteți crește timpul petrecut vorbind și ascultând, cum ar fi o persoană care vorbește timp de cinci minute la un moment dat sau mărind numărul de ori comutați între vorbitor și ascultător. Ca și în cazul tuturor exercițiilor de mindfulness, cu cât exersați mai mult acest lucru în interacțiunile de zi cu zi, cu atât mai mult veți deveni conștient de ceea ce vă declanșează senzațiile inconfortabile și de modul în care așteptările și dorințele voastre vă afectează pe dumneavoastră și acțiunile.

Acum că ați învățat cum să vă examinați așteptările, să trecem în revistă toate erorile de gândire care vă pot tulbura percepția negativ și pot duce la mesaje înșelătoare ale creierului.

GÂNDIREA ERORILOR-VEDEREA VIAȚII LENTILA MESAJELOR CREIERULUI ÎNȘELĂTOARE

În fiecare caz de eroare de gândire, creierul *filtrează* informații care ți-ar putea fi de ajutor (deoarece aspectul dezadaptativ al Centrului de auto-referință este responsabil) și te face să privești doar prin lentila mesajelor înșelătoare ale creierului. În aceste cazuri, *minimizați* atributele sau contribuțiile pozitive ale dvs. sau ale altora și *personalizați* evenimentele sau interacțiunile pentru a le face cumva din vina dvs. sau le vedeți ca vi *se întâmplă* (ca și cum ați fi o victimă sau neajutorat, când de fapt nu sunteți). Într-un cuvânt, în aceste momente, sinele tău fals (adică mesajele înșelătoare ale creierului) deține controlul asupra gândirii tale.

Gândirea totul sau nimic: evaluarea situațiilor, evenimentelor, oamenilor sau a dvs. în extremele perfect sau oribil. Denumită și gândire alb-negru sau polarizată. Exemplu: „Dacă nu fac acest lucru perfect, am eșuat."

Catastrofizare: a sufla evenimentele disproporționat (exagerând ceea ce s-a întâmplat) sau luând-o ca dovadă că ceva rău se va întâmpla. De asemenea, numită ghicire sau gândire în scenariul cel mai rău caz. Include gândirea „ce-ar fi dacă". Exemplu: „Dacă Keith își dă seama că am făcut o greșeală ieri în cadrul proiectului și mă concediază" – chiar dacă Keith crede foarte bine despre tine.

Reducerea pozitivului: Devalorizarea calităților, atributelor sau contribuțiilor dvs. pozitive (sau ale altora) sau nu observați reacțiile pozitive pe care cineva le are față de dvs. Exemplu: „Chiar dacă l-am ajutat pe Keith să se mute astăzi și a fost recunoscător, sunt încă un învins pentru că am uitat să aduc banda de ambalare."

Raționamentul emoțional: a crede că ceva este în neregulă cu tine sau cu viața ta, deoarece experimentezi senzații emoționale sau fizice incomode generate de Centrul tău Uh Oh. Exemplu: „Dacă mă simt

așa, *trebuie* să fie ceva în neregulă (cu mine/lumea).”

Citirea minții: Presupunând că știți ce gândește, simte sau crede cealaltă persoană în funcție de comportamentul dvs. (ceea ce spuneți, ceea ce faceți, cât de bine comunicați, senzațiile dvs. și așa mai departe) sau cum îi interpretați gesturile, limbajul, tonul sau comportamentele. Exemplu: „Și-a întors privirea când i-am spus că sunt fericit să-l văd. Trebuie să fie supărat pe mine.”

Declarații „ar trebui”: a crede că există doar anumite moduri de a acționa, de a te comporta sau de a interacționa cu ceilalți. Include, de asemenea, afirmații „trebuie” sau „trebuie să” care reflectă și generează așteptări false. Când afirmațiile „ar trebui” sunt îndreptate către tine, experimentezi vinovăție, remușcări, regret sau furie faţă de tine. Când afirmațiile „ar trebui” sunt îndreptate spre exterior (de exemplu, alți oameni, societate), simți furie, resentimente sau frustrare față de ele. Exemplu: „Ar trebui să-l ajut pe Keith astăzi cu mutarea lui sau nu sunt un prieten bun.”

Erorile de gândire de mai sus sunt adaptate după David D. Burns, *Feeling Good* (New York: Harper, 1999).

Comparații defectuoase: să crezi că situația ta actuală este cumva mai rea decât a altcuiva sau cum ți-ai imaginat că ar fi. Când comparați, reduceți aspectele pozitive și vă bazați foarte mult pe afirmațiile „ar trebui” (printre alte erori de gândire).

Așteptări false: permițând anticipării unui anumit rezultat să vă afecteze negativ creierul și corpul. Adesea apare cu afirmațiile „ar trebui”, dar poate apărea cu oricare dintre erorile de gândire și se poate aplica în egală măsură ție, situațiilor sau oamenilor din viața ta.

Care sunt erorile tale de gândire?

Din povestea lui Ed despre interacțiunea cu agentul de distribuție despre care credea că nu-l place, este clar că mai multe erori de gândire pot apărea în același timp. În acel exemplu, Ed folosea simultan raționamentul emoțional, citirea minții și ghicirea/catastrofizarea. Cum te afectează erorile de gândire? Utilizați exercițiul de la paginile 218 până la 219 pentru a identifica toate erorile de gândire pe care le utilizați în mod regulat. Dacă vă este de ajutor, copiați acest formular și completați-l la sfârșitul zilei sau când tocmai ați experimentat o creștere a senzațiilor emoționale sau fizice incomode. Scopul acestui exercițiu este să vă ajute să vă familiarizați cu și să identificați rapid când creierul dumneavoastră face o eroare de gândire.

IDENTIFICAREA ERORILOR DVS. DE GANDIRE

Descrieți situația/evenimentul: ____________________________________

Descrieți senzațiile emoționale și fizice : ______________________________

Descrieți gândurile:____

Bifați toate erorile de gândire implicate:

• Catastrofizare, ghicire, scenariu cel mai rău caz

• Tot-sau-Nimic
• Reducerea pozitivului
• Raționamentul emoțional
• Citirea minții
• Declarații „Ar trebui”.
• Comparații defectuoase
• Așteptări false

Cum ar fi diferită situația dacă ai elimina acele erori de gândire și ai vedea situația din perspectiva avocatului tău înțelept?

Pentru a vă consolida cunoştinţele despre erorile de gândire și despre modul în care acestea vă afectează, examinați următorul tabel cu erorile de gândire ale lui Sarah şi apoi completaţi singur tabelul gol. Notă: Aşa cum am discutat mai sus, este posibil să nu utilizați toate aceste erori de gândire, dar încercați să veniți cu cel puțin un exemplu pentru fiecare categorie (dacă este necesar, utilizați același pentru procesele de gândire suprapuse, cum ar fi o anumită așteptare falsă care include o declarație „ar trebui”). Amintiți-vă, scopul este de a vă ajuta să vedeți că aceste erori de gândire apar frecvent și că mai multe pot fi în joc în același timp.

FĂCÂND ÎNREGISTRAREA UNDE APAR ERORI DE GÂNDIRE ÎN VIAȚA MEA: EXEMPLU DE LA SARAH

Eroare de gândire	Exemple și unde apar (sau cu cine)	Rezultat
Totul sau nimic	Trebuie să fiu perfect în orice moment cu toată lumea din viața mea, în special cu șeful meu.	Îmi pun standarde înalte și nu sunt niciodată mulțumit.
Catastrofizant	Dacă greșesc, șeful meu mă va concedia.	Îmi fac în mod constant griji că se va întâmpla ceva rău, ceea ce este obositor.
Reducerea pozitivului	Am făcut o greșeală la prezentare și a fost nasol, ceea ce înseamnă că 1 nașpa.	Depresie, frustrare — nu sunt niciodată suficient de bun.
Raționamentul emoțional	Sunt anxios și mă simt oribil, așa că ceva trebuie să fie în neregulă.	Deznădejde și neputință, disperare – voi simți vreodată altfel?
Citirea minții	Prietena mea s-a încordat când i-am spus că mi-a fost dor să o văd, așa că trebuie să fie supărată pe mine sau să nu mai vrea să iasă cu mine.	Voi face tot ce pot pentru a remedia situația, sau poate o voi evita pentru a nu fi nevoit să mă simt din nou atât de rău.
Declarații „ar trebui”.	Ar trebui să pot face toată această muncă și să-mi ajut prietenul în seara asta.	Mă forțesc prea tare și mă dezamăgesc pe mine și pe prietenul meu când nu pot trece.
Comparații greșite	Toți ceilalți la serviciu par să se descurce bine. Ce e în neregulă cu mine?	Mă simt inadecvat și mă forțesc mai mult decât să văd că toată lumea se chinuie puțin , dar se descurcă bine, inclusiv eu!
Așteptări false	Dacă mama mă iubește cu adevărat , va suna în weekend-ul acesta și Îmi doresc foarte mult să sune pentru că mă simt trist și trist chiar acum.	Ea nu sună și ajung la concluzia că nu-i pasă de mine atât de mult pe cât îmi doresc și că sunt cu adevărat singur. Mă supăr și mă supăr pe ea, dar mai târziu aflu că aștepta să o sun.

FĂRĂ VALOAREA UNDE APAR ERORI DE GÂNDIRE ÎN VIAȚA TA

Eroare de gândire	Exemple și unde apar (sau cu cine)	Rezultat
Totul sau nimic		
Catastrofizant		
Reducerea pozitivului		
Raționamentul emoțional		
Citirea minții		
„Ar trebui* declarații		
Comparații greșite		
Așteptări false		

Avocatul Înțelept

Acum că sunteți bine versat în erorile de gândire, sunteți gata să aflați mai multe despre Wise Advocate și despre cum să profitați din plin de el ori de câte ori apare un mesaj înșelător al creierului.

Ce este Avocatul Înțelept? După cum am menționat anterior, este un aliat care te poate ajuta să vezi adevărul chiar și atunci când te îndoiești puternic că mesajele înșelătoare ale creierului, senzațiile incomode sau răspunsurile obișnuite sunt false și dăunătoare pentru tine. Face acest lucru dându-vă abilitatea de a ieși în afara ceea ce vă spun mesajele înșelătoare ale creierului și de a le examina dintr-o perspectivă rațională, calmă, precum un judecător experimentat care decide un caz. Și, așa cum am menționat în capitolul 6, scopul său este să vă susțină pentru a vă asigura că adevăratele voastre nevoi sunt îndeplinite și că adevăratele emoții sunt exprimate într-un mod iubitor și sănătos.

AVOCAT ÎNțelept

Aspectul minții tale atentă care știe ce gândești, poate vedea mesajele înșelătoare ale creierului pentru ceea ce sunt și de unde provin, înțelege cum te simți (fizic, emoțional) și este conștient de cât de distructive și nesănătoase au fost răspunsurile tale automate tipare pentru tine.

Avocatul înțelept dorește tot ce este mai bun pentru tine (cum ar fi să primești și să dai cei 5 A), așa că te încurajează să-ți prețuiești adevăratul sine și să iei decizii într-un mod rațional, bazat pe ceea ce este în interesul tău general pe termen lung.

Cel mai bun mod de a te gândi la Avocatul Înțelept, spune Liz, „este să-ți imaginezi o figură iubitoare, cineva căruia îi pasă de tine și dorește tot ce este mai bun pentru tine. Această persoană va lua doar decizii care sunt în interesul tău și va vedea falsitatea mesajelor înșelătoare ale creierului. Nu există nicio posibilitate ca o figură iubitoare ca aceasta să te lase să crezi acele lucruri negative care îți spun creierul tău.” De exemplu, Liz se gândește la bunica ei, în timp ce Ed se întreabă cum ar răspunde cel mai bun prieten al lui. În mod similar, mulți dintre pacienții noștri religioși au descoperit că folosirea lui Dumnezeu sau a lui Isus ca Avocat înțelept poate fi benefică și mângâietoare. Am văzut chiar și copii mici să-și imagineze efectiv câinele lor ca Avocatul Înțelept. Cheia este că *Avocatul Înțelept este o ființă pe care tu crezi cu adevărat că te iubește și ține de tine.*

Principalul punct de reținut este că, indiferent de persoana care este imaginată, Avocatul Înțelept ales trebuie să fie un agent moral care acționează în interesul tău pe baza dorinței tale autentice de a atinge obiective specifice și de a întruchipa anumite valori. După cum spunem adesea, *Avocatul Înțelept nu simpatizează cu comportamentul rău,* cum ar fi minciuna, furtul, înșelarea sau rănirea altei persoane. Mai semnificativ, chiar dacă Avocatul Înțelept poate simpatiza cu motivele sau dorința de a dori să se angajeze într-un comportament rău, el sau ea nu va tolera niciodată comportamentul *real* . În acest fel, Avocatul Înțelept poate fi considerat ca un ajutor care încurajează comportamente raționale, sănătoase și adaptative - într-o frază, este bunul prieten din interior.

Acestea fiind spuse, recunoaștem că există momente când a face ceva pentru a te ajuta pe tine intră în conflict cu ceea ce dorește sau are nevoie o altă persoană. Adesea, oamenii se vor aștepta de la noi la lucruri nerezonabile pe care nu le putem acomoda. Acestea sunt cazurile în care Avocatul înțelept este crucial,

deoarece acesta este momentul în care mesajele tale înșelătoare din creier se vor strecura și îți vor spune că pentru a fi „o persoană bună” trebuie să-ți sacrifici nevoile pentru altcineva (cu excepția cazului în care, bineînțeles, te-ai semnat pentru a pune nevoile altei persoane înaintea nevoilor tale, cum ar fi să fii părinte, mentor/profesor, judecător sau alt rol în care acest tip de îndatorire nu îți este îndeplinit). Cu excepția acestor excepții, nu face greșeala de a crede că trebuie să acționezi în interesul celorlalți înaintea intereselor tale. Mai degrabă, folosește Avocatul înțelept în aceste momente pentru a-ți da seama dacă acțiunea intenționată este aliniată cu adevăratul tău sine sau dacă îți bazezi alegerile pe dorință, impuls, poftă, anxietate, un sentiment pe care „ar trebui” să faci ceva sau o altă senzație sau gând inconfortabil. Amintiți-vă: Avocatul înțelept dorește să acționați într-un mod constructiv și echilibrat, ceea ce presupune să nu vă comportați ca o victimă, ci mai degrabă într-o manieră care este în concordanță cu adevăratele voastre scopuri și valori. Chiar mai la obiect, Avocatul Înțelept nu vrea să fii nici manipulat, nici manipulator.

În cazul lui John, el punea adesea pe alții pe primul loc și dorea să se asigure că sunt mulțumiți înainte de a fi el, motiv pentru care trăise o viață atât de limitată. În loc să spună că vrea să joace baschet cu prietenii săi când Alicia îl întreba dacă vrea să meargă la cină, își anula planurile. După cum recunoaște el, „nu am putut-o dezamăgi niciodată.” Când John a început să-și folosească Wise Advocate, „totul s-a schimbat”, spune el. "Am folosit imaginea bunicului meu - era un tip foarte activ care își iubea familia, dar care avea și propriile sale interese. Când am început să mă uit la asta din perspectiva lui, am putut vedea că a face lucruri care îmi plăceau nu o rănește pe Alicia. Bunica mea nu s-a supărat niciodată că petrecea timp cu mine sau cu alți oameni și că aveau o relație bună. Privind acțiunile mele din perspectiva mea, mi-ar fi putut să-mi dau seama că mi-ar fi putut să-mi susțin acțiunile și mi-ar fi putut să-mi susțin interesul. Alicia în viața mea că a fost doar mesajul înșelător al creierului care îmi spunea că nu pot sau că aș răni-o enorm dacă aș face ceva pentru mine.”

În mod similar, Sarah îl vede pe Avocatul Înțelept ca pe un consilier și un prieten. După cum explică ea, "Există această calitate liniştitoare în mine care îmi spune să am răbdare şi îmi aminteşte că există această imagine grozavă de care îmi lipsește pentru că mă concentrez pe probleme. Am atribute grozave și sunt mult mai multe pentru mine." Ea folosește această forță pentru a-și aminti că „Nu am de ales în ceea ce privește dorința de a vorbi cu oamenii perfect sau de a avea acel sentiment corect de „am înțeles”, dar am o alegere în ceea ce privește atitudinea, modul în care îmi văd interacțiunile cu oamenii. Acest lucru mă ajută să-mi redenumesc senzațiile anxioase pe măsură ce apar și să reformulez totul ca „perfecționism” sau o problemă din creier. Mă gândesc la ceva important.”

Pentru Ed, Avocatul Înțelept îi reamintește „că o singură greșeală nu invalidează un întreg proiect și că această senzație incomodă pe care o am când mă duc la audiție este ceva care va trece. Nu este adevărat, nu există niciun pericol, dar creierul meu mă face să cred că există”. Deci, mai degrabă decât să-și asculte erorile de gândire, Ed îl folosește pe Avocatul înțelept pentru a-și spune: „Ştiu că acesta este unul dintre acele sentimente de mesaje înșelătoare ale creierului și va dispărea într-o oră sau într-o zi, dar cu siguranță va dispărea. Nu acționa în consecință. Reconcentrează-te pe a-ți învăța replicile sau pe conectarea cu oamenii din fața ta.”

Abby, care își face griji să facă lucrul „corect”, și-a dat seama, cu ajutorul Avocatului Înțelept, „Nu aveam nevoie să-mi dau seama de toate – nu aveam nevoie să dețin sau să-mi asum responsabilitatea pentru tot. Tot ce pot face este să spun oamenilor ce cred și ce simt despre ei și apoi să-i las să ia propriile decizii. Nu pot să-mi protejez copiii. Și nu ar învăța niciodată, dacă ar fi posibil, să le fac ceva. De fapt, cel mai bine să le dau sfatul și perspectiva mea, dar apoi să-i las să decidă singuri ce este mai bine pentru ei. Apoi, trebuie să fac același

lucru pentru mine!

Încurajator, cu cât folosești mai mult Wise Advocate, cu atât devine mai puternic. Și mai încurajator, folosirea regulată a Avocatului înțelept îți redevine literalmente creierul pentru a deveni aliatul tău. După cum explică Steve, „În loc să-mi dau seama pe cont propriu, mă îndrept către oamenii din viața mea pe care îi iubesc și în care am încredere și îi ascult cu adevărat acum, la ceea ce spun ei și părerile lor despre lucruri. Iau ceea ce spun ei și apoi mă uit la mine, astfel încât să pot evalua cu sinceritate lucrurile în mine, cu acuratețe, imparțialitate. Iau toate acele date și le folosesc pentru a-mi consolida propria credință pentru a-mi consolida credința. Încerc să fiu imparțial cu mine însumi, cu aceste gânduri și îndemnuri înșelătoare, să răspund în moduri obișnuite."

Având în vedere aceste povești, folosește următorul exercițiu pentru a determina cum ar răspunde Avocatul tău înțelept la mesajele tale înșelătoare ale creierului, senzațiile inconfortabile și comportamentele obișnuite și nesănătoase.

ÎNȚĂRIREA AVOCATUL TĂU ÎNțelept

EXERCIȚIU: În tabelul de mai jos, notează câteva dintre mesajele tale înșelătoare ale creierului și ceea ce îți spun să faci. Apoi, scrieți cum ar vedea Avocatul Înțelept situația. Dacă îți este greu să răspunzi obiectiv, gândește-te la ce ar spune o figură iubitoare și grijulie dacă i-ai spune sincer ceea ce ai crezut, cum ai reacționat la mesajele înșelătoare ale creierului, cât de tare ai crezut în senzațiile incomode și așa mai departe. V-am oferit câteva exemple pentru a vă ajuta să începeți.

Mesaj înșelător pentru creier și acțiune intenționată	Răspunsul avocatului înțelept (de exemplu, figura iubitoare)
Mă simt ca o prostie. Am avut o zi groaznică, sunt atât de stresat. Am nevoie de o băutură.	Încerci să scapi de durere. Băutura este o distragere temporară, nimic mai mult. Nu bea, du-te să faci ceva sănătos.
A juca blackjack se simte atât de bine! Graba este uimitoare. Deci, ce 1 am mai jos cu 400 de dolari — o voi recupera la următoarele mâini.	De fapt, ai o datorie de 10.000 USD din jocul acestui joc. Îți maschează tristețea și durerea. Plecați de la masă și petreceți timp cu familia.
Jane este supărată pe mine. L-am putut vedea în limbajul ei trupului. Sunt atât de anxioasă acum. Trebuie să repar asta cumva . Trebuie doar să-mi dau seama. Ce s-a întâmplat. Ce dacă...	Ești îngrijorat fără motiv. Nu știi că este supărată pe tine și se implică în „ce-ar fi dacă.” Oprește erorile de gândire și întreabă-o direct dacă este supărată pe tine.
Joe a fost atât de nepoliticos și după tot ce am făcut pentru el! Ar trebui să primesc un tratament mai bun decât acesta. Nu-l mai ajut niciodată.	Mânia ta întunecă capacitatea de a auzi ceea ce a spus. Se grăbea pentru că prietenul lui tocmai a avut un accident și ți - a mulțumit. Îi filtrezi cuvintele prin așteptările tale și nu vezi adevărul. Luați toate informațiile înainte de a lua decizia de a-l ostraciza.
I am so exhausted and drained. I just don't think I can go to the party tonight. Plus, I won't know anyone and likely won't have any fun. I'll just stay home.	You have been isolating yourself for weeks and are depressed. Your brain is telling you that you are tired and can't do things. And. you're fortune-telling and using emotional reasoning. Go to the party with an open mind—you may meet some really nice people and your depression probably will improve a little.

Pacienții noștri au folosit Wise Advocate pentru a se gândi la o situație în unul dintre următoarele moduri:

- Mă uit la modul în care altcineva abordează aceeași problemă într-un mod sănătos și încerc să imit ceea ce fac. Mă întreb, cum ar reacționa altcineva la asta?
- Mă întreb cum s-ar gândi oamenii care mă iubesc cu adevărat despre situație și ce m-ar sfătui să fac.
- Mă întreb: de ce sunt pe cale să fac asta? Este pentru că ascult un mesaj înșelător al creierului sau pentru că îmi urmăresc adevăratul sine?
- Dacă situația se desfășoară chiar acum și sunt implicați alți oameni, mă uit la ei, la modul în care reacționează de fapt. Cel mai adesea, ceilalți oameni nu reacționează la fel de puternic ca mine și pun pariu că nu au aceleași senzații inconfortabile ca mine. Această „verificare a realității” mă ajută să reeticheteze și să recadreze situația.
- Uneori, nu știu cu adevărat ce se întâmplă sau de ce reacționez așa cum sunt, dar știu că este disproporționat cu evenimentul. În acele cazuri, folosesc Wise Advocate și îl reîncadrez ca pe un „sentiment neliniștit, iritabil” și încerc doar să merg mai departe.

Folosind în mod repetat cei Patru Pași și încorporând Avocatul Înțelept în deciziile tale (mai ales în modul în care îți concentrezi atenția), vei crede cu mai multă tărie că ești demn de cei 5 A (Atenție, Acceptare, Afecțiune, Apreciere, Permitere) și să trăiești o viață care să reflecte adevăratul tău sine. De fapt, cu cât vă întăriți mai mult Avocatul Înțelept, cu atât mai mult veți fi capabil să vedeți instantaneu mesajele înșelătoare ale creierului așa cum sunt ele cu adevărat și să înțelegeți cu adevărat că senzațiile inconfortabile nu sunt altceva decât sentimentul *unui mesaj înșelător al creierului* - și cu siguranță nu ceva asupra căruia trebuie acționat. Această capacitate de a vedea mesajele înșelătoare ale creierului așa cum sunt ele cu adevărat, fără nicio concepție greșită sau percepție greșită, este scopul final al celor Patru Pași și este esența Pasului 4: Reevaluarea și atenția progresivă. Pentru a ajunge acolo, trebuie să înveți modalități de a-l întări pe Avocatul Înțelept, astfel încât să poți pune efectiv o pană între mesajele înșelătoare ale creierului și adevăratul tău sine. O astfel de tehnică este Recunoașterea, respingerea și acceptarea.

Întărirea avocatului tău înțelept: recunoașteți, respingeți și acceptați

În munca noastră anterioară, am învățat oamenii să anticipeze și să accepte că mesajele înșelătoare ale creierului vor apărea și vor provoca senzații inconfortabile. Din păcate, mulți oameni au înțeles greșit ce am vrut să înțelegem prin *anticipare,* ceea ce i-a determinat să se angajeze în modele obișnuite de scanare a mediului și de gândire excesivă. În loc să înțeleagă că *anticiparea* însemna „a recunoaște” (prin Reetichetare și niveluri crescânde de atenție) când au apărut mesaje înșelătoare ale creierului sau senzații inconfortabile, ei au crezut că înseamnă să se pregătească mental pentru atacul de senzații negative și gânduri înșelătoare despre care știau că vor veni inevitabil. Atunci când este folosită în acest fel, „anticiparea” devine rapid o formă de supra-gândire sau supraanalizare și are ca rezultat înrăutățirea, fără a ajuta, circuitele și obiceiurile cerebrale dezadaptative.

Prin urmare, în loc să anticipați pasiv, vrem să învățați cum să utilizați în mod activ Recunoașterea, respingerea și acceptarea ca o modalitate asertivă, intensivă de a aplica și de a sinergiza primii doi pași:

RECUNOAȘTE, ÎNSPINGEȚI ȘI ACCEPTĂ

- Recunoașteți mesajul înșelător al creierului sau senzația de inconfort (Relabel).
- Îndepărtează logica greșită sau tracțiunea puternică pentru a acționa asupra senzațiilor (Reframe).
- Acceptați că vor apărea gânduri, îndemnuri, impulsuri și senzații înșelătoare, dar că nu trebuie să acționați asupra lor.

Un exemplu minunat de recunoaștere, respingere și acceptare vine de la Liz și grijile ei cu privire la viitorul ei. Ea a descris că are o anxietate considerabilă ori de câte ori se întreba dacă va ajunge, așa cum se teme, „singură într-un azil de bătrâni, fără nimeni care să aibă grijă de mine”. Ori de câte ori Liz se angaja în această ghicire și gândire catastrofală, ea spune: "Am avut în mod constant chestia asta în cap. Se năpustea asupra mea ca un tigru și aș deveni atât de anxioasă." Când senzațiile au devenit puternice, Liz își amintește: „Mi-aș face griji că sentimentele nu vor dispărea niciodată și că nu există nicio ieșire”. Ar deveni disperată și s-ar simți neajutorat. "Nu m-am putut concentra, iar munca și relațiile mele au avut de suferit. Singura mea scăpare a fost să fac cumpărături pentru că pentru o perioadă mi-ar îndepărta toată durerea pe care o simțeam."

Când am învățat-o pe Liz cum să recunoască, să respingă și să accepte, ea a exclamat: „O, așa că ceea ce spui este că trebuie să *recunosc* mesajele înșelătoare ale creierului, *să îndepărtez* logica defectuoasă/ să realizez că gândurile nu sunt adevărate și nu au nicio semnificație, avându-l pe Avocatul Înțelept ca ghid și apoi *să accept* că sentimentul va fi acolo [și chiar dacă nu trebuie să-l controlez. acționez]. Scopul meu nu este să scap de sentiment, ci să lucrez în jurul lui și să-mi continui viața.

Am fost de acord cu evaluarea lui Liz și am rezumat cum să folosim cei Patru Pași pentru ea în acest fel:

> Gândul înșelător te atrage. Ceea ce trebuie să faci în acel moment este să folosești Pasul 1 și *să redenumiti* gândul ca un mesaj înșelător al creierului și anxietatea ca teamă că vei fi singur. Apoi permiteți gândului să fie acolo și nu încercați să îl modificați în niciun fel. Motivul pentru care permiteți gândului să existe este că tocmai vine din creierul vostru și este un mesaj fals. Folosiți Pasul 2: Reîncadrați pentru a spune: „Acest gând – acesta este doar creierul care trimite mesaje false. Nu sunt eu, ci doar creierul.” De asemenea, reformulați eroarea de gândire ca ghicire și gândire catastrofală. Apoi vă reorientați (pasul 3) asupra unei activități de sănătate. În cele din urmă, utilizați Pasul 4: Reevaluați pentru a vedea că aceasta este o eroare de gândire fără validitate.
>
> Cu alte cuvinte, îl asculți pe Avocatul Înțelept când îți spune că aceasta este o interpretare falsă a senzațiilor și gândurilor pe care le ai. Ați interpretat senzațiile ca având un sens că veți ajunge singur, că cumva acest gând este un fapt și se va împlini. Acest lucru este fals și poate fi clasificat ca o predicție negativă (de exemplu, ghicirea) sau gândire catastrofală. Sentimentul nu înseamnă că vei fi singur, iar dacă vei asculta de Avocatul tău Înțelept, știi că îți va spune același lucru. Ești o persoană bună și ai mulți membri ai familiei și prieteni iubitori. Nu ești niciodată singur și nu trebuie să te răsfeți cu mesajele înșelătoare și dăunătoare ale creierului care încearcă să-ți spună contrariul. Te vei face mai bine acceptând că sentimentul va fi acolo, dar că este un mesaj fals fără sens real.

Din exemplul lui Liz, este clar că Recunoașteți, Închideți și Acceptați este în esență un rezumat al primilor doi pași într-o formă alternativă. Recunoaștere este cel mai analog cu Relabel, în timp ce Dismiss seamănă mult cu Reframing. — În acest fel, vă puteți gândi la Recunoaștere, înlăturare și acceptare ca pe o scurtătură atunci când aveți de-a face cu mesajele înșelătoare ale creierului, senzațiile incomode și obiceiurile nesănătoase. În plus, folosirea Recunoaștere, respingere și acceptare, așa cum s-a subliniat mai sus, *este un exercițiu intensiv pentru construirea și împuternicirea Avocatului Înțelept,* deoarece vă ajută să evaluați rapid mesajele înșelătoare ale creierului și să implicați perspectiva Avocatului Înțelept pentru a le contracara într-un mod sănătos și iubitor.

Acceptare

După cum probabil puteți vedea până acum, acceptarea este unul dintre cele mai importante aspecte ale celor Patru Pași. Deși este cu siguranță dificil să accepți că mesajele înșelătoare ale creierului, senzațiile inconfortabile și îndemnurile care roade de a te angaja în obiceiuri nesănătoase sunt inevitabil prezente, este esențial să faci asta. Aceste sentimente sunt cu siguranță deranjante și chiar dureroase. Cu toate acestea, acceptarea lor pentru ceea ce sunt cu adevărat (mesaje proaste ale creierului!) și *neangajarea* în eforturi zadarnice pentru a le face să dispară (adică, obiceiuri și acțiuni nesănătoase) este vitală pentru a le depăși. Punctul cheie este acesta: Acceptați că aceste sentimente deranjante *nu sunt* cine sunteți cu adevărat. Sunt mesaje înșelătoare ale creierului, nimic mai mult sau mai puțin, și puteți crede că ele apar ca parte a unei „zi proaste a creierului”.

Fără acest tip de acceptare, vei fi blocat într-o buclă inutilă și nesfârșită, încercând să faci să dispară mesajele, senzațiile și obiceiurile înșelătoare ale creierului, mai degrabă decât să tragi un nou curs pentru tine, bazat pe adevăratele tale scopuri și valori.

Adevărata acceptare înseamnă să renunți la așteptarea falsă că poți face cumva aceste gânduri, impulsuri, îndemnuri, dorințe și senzații înșelătoare să dispară și pur și simplu să dispară. De asemenea, înseamnă să renunți la așteptările legate de tine și de alți oameni care nu sunt aliniate cu adevăratul tău sine. În loc să te agăți de și să dorești rezultate specifice, acceptă că lucrurile s-ar putea să nu iasă așa cum îți dorești acum și continuă să mergi mai departe către obiectivele și valorile tale.

După cum explică Sarah, "Acceptarea este uriașă și este despre acceptarea tuturor mesajelor înșelătoare ale creierului în ansamblu. Trebuie să accepți că le ai. Nu încerci să fii în negare sau să te lupți cu ele. În loc să mă concentrez pe probleme, trebuie să accept că fac tot ce pot astăzi. O să mă duc și eu însumi, împreună cu această slujbă, mă duc la sala de sport și altele. Oriunde mă duc, va fi acolo, dar nu voi înceta să-mi trăiesc viața și, atunci când îmi este greu să accept lucrurile, atunci trebuie să accept și asta.

Steve își amintește că nu poate controla totul. El folosește analogia profund perspicace a încercării de a opri valurile oceanului pentru a aduce în perspectivă că acceptarea este, așa cum spune el, „tot ce am”. După cum explică el, „Îmi spun: „Aceste gânduri și senzații, nu am control asupra lor. Ele nu sunt eu și nu am mai mult control asupra acestor mesaje și senzații înșelătoare ale *creierului decât am asupra reușiei să opresc acele valuri în ocean”.* mesaje înșelătoare ale creierului. Privită din această perspectivă, imaginea perspicace a lui Steve face ca relevanța acelei fraze să prindă viață.

La fel ca Steve, Abby își amintește adesea că nu poate controla ceea ce fac

alții, mai ales când are de-a face cu copiii ei. Așa cum explică ea, "Ceea ce trebuie să accept este că există lucruri în viață pe care nu le pot controla. Nu pot controla faptul că oamenii vor muri sau vor face alegeri proaste. Nu pot controla faptul că aceste lucruri se vor întâmpla într-o zi. Nu pot schimba regulile și nu pot controla deloc pe alții, dar trebuie să-i las să încerce să aibă grijă de ei înșiși. Când au nevoie de mine, ei vor încerca să-mi controlez că nu pot să-mi controlez. Este imposibil deci să accept că nu pot controla aceste lucruri, dar că le pot oferi oamenilor părerea mea și sper că vor lua decizii care sunt benefice pentru ei.”

Acceptarea poate însemna, de asemenea, să te întristezi pentru timpul pe care l-ai pierdut în urma mesajelor tale înșelătoare ale creierului și să promi că vei face schimbări pe măsură ce mergi mai departe. După cum explică Liz, "Trebuie să ajung la o acceptare că nu voi primi ultimii treizeci și cinci de ani înapoi. Nu o voi face, dar asta nu înseamnă că trebuie să continui să ascult mesajele negative și să pierd mai mulți ani din viața mea." În mod similar, John încearcă să transforme seriozitatea mesajelor sale înșelătoare ale creierului într-unul pozitiv în acest fel: „Pentru cineva care a avut aceste mesaje înșelătoare pe creier, un caz la fel de grav ca și mine, faptul că am realizat atât de multe este incredibil. Am ajuns atât de departe și sunt recunoscător că am putut să încep să văd și să mă ocup de aceste mesaje false. Îmi recuperez viața!

În cele din urmă, după cum știe Ed, acceptarea înseamnă a cere ajutor și a recunoaște că uneori creierul lucrează împotriva adevăratelor tale scopuri și valori. Așa cum descrie el, „Încerc să-l accept și să recunosc că am nevoie de ajutor... acesta este în creierul meu, nu știu de ce este în creierul meu, dar trebuie doar să o accept. Încerc să adopt abordarea Zen și să las mesajele și senzațiile înșelătoare din creier să treacă.” Numim uneori acest lucru „lucrare în jurul” mesajelor înșelătoare ale creierului pentru că nu încerci să le schimbi, ci le permiteți să fie prezenți în timp ce vă continuați ziua.

ACCEPTARE ADEVĂRATĂ VERSUS ACCEPTARE FALSĂ

ACCEPTAREA ADEVĂRATĂ INCLUDE

- Acceptând că vor veni mesajele înșelătoare ale creierului și senzațiile incomode, dar că nu trebuie să acționezi în baza lor și nu ar trebui să te angajezi în eforturi zadarnice pentru a încerca să le faci să dispară.
- Știind că mesajele înșelătoare ale creierului nu sunt reprezentative pentru tine sau pentru adevăratul tău sine - sunt invadatori falși, străini.
- Recunoașterea și îndurerarea timpului pe care l-ați pierdut în timp ce urmați comenzile mesajelor înșelătoare ale creierului, amintindu-vă totodată că lucrurile se pot schimba în viitor.
- Ascultându-l pe înțeleptul tău avocat.

ACCEPTAREA FALSA INCLUDE

- Renunțând, lăsând cu bună știință mesajele înșelătoare ale creierului să preia controlul și spunând: „Așa sunt lucrurile.” Acest tip de acceptare falsă se întâmplă de obicei atunci când te simți demoralizat sau epuizat.
- Crezând că ești de vină sau ești de vină pentru că ai aceste mesaje înșelătoare ale creierului.

Reîncadrarea mesajelor tale înșelătoare ale creierului

Pe parcursul acestui capitol și al celui precedent, v-am oferit multe modalități de a răspunde la întrebarea: *De ce mă deranjează atât de mult aceste gânduri, impulsuri, dorințe, îndemnuri și senzații?* După cum știți, puteți reîncadra aceste experiențe ca făcând parte din cablarea creierului dvs. proastă sau le puteți atribui erorilor de gândire. Indiferent de modul în care reîncadrați, scopul dvs. este să folosiți Wise Advocate pentru a vă ajuta să vedeți natura falsă a mesajelor tale înșelătoare ale creierului și a senzațiilor inconfortabile, astfel încât să poți face noi alegeri bazate pe adevăratele tale scopuri și valori. Și, pentru a vă întări avocatul înțelept, puteți utiliza abordarea scurtă Recunoaște, respinge și acceptă, așa cum au făcut-o mulți dintre pacienții noștri.

Vom părăsi acest capitol cu acest citat rezumat al lui Sarah, care descrie cum folosește cei Patru Pași la locul de muncă.

> Știu când sunt supărat sau anxios, așa că acum îmi spun: „Acestea sunt sentimente neplăcute pe care le am" și le redenumesc în acest fel. Sunt conștient de sentimentele neplăcute și că sunt cauzate de ceea ce se întâmplă acum. Odată ce am reetichetat, mă întreb: „De ce am aceste sentimente neplăcute? Ei bine, pentru că vreau să fiu perceput ca făcând o treabă bună, dar, hei, probabil că fac o treabă bună. Totuși, am acest sentiment." O reformulez la o preocupare pe care o am care nu este valabilă și încerc să mă reorientez întrebând: „Dacă s-ar întâmpla asta cu o altă persoană, cum aș evalua asta?" Acolo intervine Avocatul Înțelept și mă ajută să separ defecțiunea din gândirea mea de realitatea a ceea ce fac. De multe ori voi fi hipercritic cu mine sau voi fi îngrijorat de lucruri mărunte legate de jobul meu. Sau lucrurile vor fi spuse constructiv și s-ar putea să fiu îngrijorat și să o iau mai critic decât s-a dorit. Așa că pot reformula acele lucruri la erori de gândire și dorința mea de a face o treabă bună. Cu ajutorul Avocatului Înțelept, mă pot reorienta asupra muncii mele, știind că senzațiile și gândurile sunt false și să folosesc credința rațională pentru a crede că sunt o persoană bună care se descurcă cu adevărat bine.

Rezumat

- Puteți reîncadra în mai multe moduri, inclusiv:
  - Nu sunt eu, este *doar* creierul meu.
  - Mă simt respins – aceasta este durere socială.
  - Acestea sunt erori de gândire.
  - Căutarea celor 5 A de la altcineva, mai degrabă decât să-ți oferi ție.
- Erorile de gândire rezultă din mesajele înșelătoare ale creierului. Pe lângă faptul că vă fac să ignorați, să negeți și să vă neglijați adevăratele emoții, acestea pot avea ca rezultat următoarele procese de gândire inutile și inexacte:
  - Gândire de tot sau nimic/alb sau negru
  - Catastrofizarea/ghicirea
  - Reducerea pozitivului
  - Raționamentul emoțional
  - Citirea minții
  - Declarații „ar trebui".

- Comparații greșite
- Așteptări false
- Avocatul înțelept este aliatul tău și poate fi oricine sau orice te ajută să-ți recrutezi partea sănătoasă pentru a acționa în interesul tău real.
- Recunoașterea, respingerea și acceptarea este un alt mod prin care vă puteți evalua rapid mesajele înșelătoare ale creierului, astfel încât să vă puteți reorienta asupra unei activități sănătoase. Îți întărește și Avocatul Înțelept.
- Acceptarea include recunoașterea faptului că vor apărea mesajele și senzațiile înșelătoare ale creierului, dar că nu trebuie să acționați în baza lor. Mai degrabă, îi puteți lăsa prezenți în timp ce vă continuați ziua.
- Ascultă-l pe înțeleptul tău avocat.

CAPITOLUL 11

Puterea este în centrul atenției

Pasul 3: Reorientați

După ce Abby folosea cei Patru Pași de aproximativ o lună, și-a dat seama că ceva nu era în regulă. Perplexă, ea a venit la noi și ne-a spus: „Indiferent ce aș face, tot rămân prins în aceste gânduri supărătoare: colesterolul crescut al soțului meu, stresul crescut și lipsa exercițiilor fizice îi vor provoca un atac de cord? Se va accidenta fiul meu jucând fotbal și nu va ajunge niciodată la facultate? Va fi cariera mea în pericol din cauza economiei proaste? că nu există răspunsuri definitive, totuși, oricât m-aș focaliza, nu le pot scoate din cap!” Când i-am cerut să detalieze, ea a descris cum folosea cei Patru Pași cu cea mai recentă dificultate legată de fiica ei.

„Totul a început cu câteva săptămâni în urmă”, ne-a spus Abby, când a aflat că o fostă dădacă, Stacy, a fost pusă în probațiune de către colegiul ei pentru posesie de marijuana. „În clipa în care am aflat”, își amintește Abby, „am început imediat să-mi fac griji.” Care a fost problema? Fiica lui Abby, în vârstă de cincisprezece ani, Katie, o idolatrizase pe Stacy și o considerase întotdeauna foarte bună, adoptând manierele, îmbrăcămintea și chiar unele dintre activitățile ei. Creierul lui Abby a luat aceste două informații și le-a îmbinat. Atunci gândurile lui Abby au început să scape de sub control: Katie vrea acum să fumeze și ea? Ar crede că e „mișto” pentru că Stacy a făcut-o? Înțelege Katie pericolele marijuanei și cum îi poate deteriora creierul? Dacă Katie a încercat și a fost arestată? Viața ei ar putea fi distrusă! Atunci ce s-ar întâmpla? Nu va primi niciodată o diplomă de facultate? Creierul lui Abby era implacabil și scăpa de acele griji cu privire la ceea ce s-ar putea întâmpla cu ceea ce putea Abby să facă pentru a preveni astfel de consecințe de temut. Anxietatea care a urmat a fost de nesuportat, iar „ce-ar fi dacă” a cuprins gama: și dacă aș căuta camera ei în fiecare zi? Ii citesti jurnalul? A făcut-o să facă teste antidrog? A scos-o din toate activitățile extracurriculare și a permis doar vizite supravegheate la filme sau la mall? Și așa mai departe.

Deși Abby putea să-și redenumească anxietatea și suferința și să-și recadreze cu acuratețe gândurile înșelătoare ca erori de gândire „catastrofizante” și „ce-ar fi”, ea nu a înțeles complet ce încerca să obțină pasul Refocalizare. Pe parcursul acestui capitol, vă vom învăța elementele de bază ale Pasului 3: Reorientare și vă vom demonstra cum să utilizați diferitele forme de Reorientare prin intermediul unor povești ale pacienților noștri. De exemplu, vom explora modul în care Refocus poate ajuta cu:

- Îndemnurile lui Steve de a bea
- Evitarea lui Ed de la audiții
- Abby se gândește prea mult

• Atacurile de panică și depresia lui Sarah

Cu acest fundal, veți putea să vă dați seama care sunt cele mai bune modalități de a vă reorienta ori de câte ori vă lovesc mesajele înșelătoare ale creierului.

PASUL 3: REFOCALIZAȚI

Îndreptați-vă *atenția* către o activitate sau un proces mental care este productiv – chiar dacă îndemnurile, gândurile, impulsurile și senzațiile false și înșelătoare sunt încă prezente și vă deranjează.

Care este scopul pasului 3: Reorientare? Cum ajută?

După cum demonstrează povestea lui Abby, atenția îți poate fi captată cu ușurință de tot felul de gânduri, impulsuri, dorințe, îndemnuri și senzații nesănătoase care te fac să fii blocat în cicluri repetitive de gândire excesivă, control excesiv, băutură excesivă, mâncare excesivă sau alte comportamente nesănătoase. Pasul 3 este menit să fie antidotul pentru astfel de utilizări distructive ale atenției dvs. și este conceput pentru a vă ajuta să vă reconectați creierul în moduri care scad puterea și influența circuitelor cerebrale dezadaptative, întărindu-le în același timp pe cele sănătoase, adaptative asociate cu comportamente sănătoase și constructive.

Premisa din spatele Pasului 3 este că poți schimba modul în care creierul tău este conectat pe baza forțelor colective pe care le-ai învățat în capitolul 3: legea lui Hebb („neuronii care se declanșează împreună se conectează”), neuroplasticitatea (funcțiile și circuitele creierului se pot schimba) și efectul Zeno cuantic *(atenția* stabilizează circuitele creierului, astfel încât să se poată declanșa împreună și să se conecteze împreună). Mai mult decât orice, Refocus vă oferă încrederea – prin experiență – pentru a vedea că vă *puteți* continua ziua, în ciuda oricăror gânduri, impulsuri, dorințe, îndemnuri și senzații înșelătoare pe care le experimentați. La fel de important, te învață că ai alegeri, indiferent de felul în care te simți și că poți acționa în moduri care să-ți aibă un impact pozitiv asupra vieții.

Și mai important, Refocus vă întărește Wise Advocate, astfel încât să vă simțiți împuterniciți să faceți alegeri sănătoase în numele dvs. Reconcentrarea este cea mai puternică modalitate de a vă schimba creierul, iar actul de a vă reorienta cu Avocatul înțelept în minte vă întărește credința în adevăratul vostru sine (adică, că aveți dreptul de a urma calea adevăratelor voastre emoții, interese și nevoi într-un mod echilibrat și sănătos).

După cum explică John, Reorientarea l-a ajutat considerabil cu preocupările sale repetitive că Alicia ar putea fi supărată sau posibil să-l părăsească. Mesajele înșelătoare ale creierului „au fost atât de intense”, spune John, „dar Avocatul meu înțelept devenea din ce în ce mai puternic, spunându-mi că totul în relația mea este bine și că trebuie să învăț cum să mă concentrez mai multă energie asupra mea. Ceea ce mi-am dat seama în cele din urmă este că atunci când ai un mesaj înșelător pe creier, există această energie și trebuie să faci ceva cu ea. Indiferent de ce, acea energie este acolo. Deci, o poți canaliza în moduri productive sau nesănătoase - în cele din urmă depinde de tine. Ceea ce înveți cu cei Patru Pași este că, atunci când te concentrezi [în loc să cedezi mesajului creierului înșelător], procesezi acea energie într-un mod mai sănătos, dar acum faci ceva mai puțin puternic și mai puțin puternic.

Ed este de acord cu modul în care Refocusing l-a ajutat să-și continue ziua în ciuda senzațiilor incomode și a dorințelor puternice de a evita anumite situații. De exemplu, ori de câte ori dorea să meargă la o audiție sau să ceară o femeie să iasă, era inundat de gânduri înșelătoare că nu era suficient de bun și trebuia să evite situația. Reorientarea l-a ajutat pe Ed să realizeze următoarele: "Dacă ar fi să evit să merg la o audiție, ar fi să fug și să las mesajele înșelătoare ale creierului să câștige. În schimb, trebuie să continui pentru că sunt anumite lucruri pe care trebuie să le termin și nu voi fi rezervat pentru o slujbă stând în casa mea. Nu pot sta în pat sau stau nemișcat. Chiar dacă am nevoie să continui o activitate în mișcare. apoi, aș putea să-mi sun agentul, să caut audiții viitoare sau altceva, pentru că nu pot rămâne blocat și în evit."

Reorientarea: elementele de bază

Cum te concentrezi? După ce reetichetați mesajele înșelătoare ale creierului cu note mentale și le reîncadrați, trebuie să *vă concentrați în mod activ atenția* asupra unui lucru pe care îl alegeți, care este sănătos, constructiv și benefic pentru dvs., chiar dacă (și *în ciuda* faptului că) gândurile, impulsurile, îndemnurile, senzațiile și poftele înșelătoare sunt prezente și țipă să acționați în numele lor dezadaptat. Deși acest lucru sună evident și ușor de făcut, după cum știe Liz, este orice altceva decât asta: "Pare atât de simplu și, în unele privințe, este, dar în altele nu este chiar așa. Nu este vorba să-ți pui corpul altundeva [deși fără îndoială că uneori ajută!], este să lucrezi pentru a te asigura că *mintea* și *atenția ta* sunt concentrate pe ceva bun pentru tine."

Ce înseamnă Liz? Chiar ai experimentat-o chiar tu atunci când ai terminat exercițiile de respirație și conștientizare a gândurilor din capitolul 8. De fiecare dată când ai notat mental când ai rătăcit atenția și apoi ți-ai readus concentrarea asupra respirației, te-ai Reconcentrat. De aceea am subliniat aceste exerciții și v-am recomandat să le practicați în fiecare zi – acest lucru este cel mai bun teren de antrenament pentru Reorientare și pentru a învăța cum să vedeți clar că mesajele tale înșelătoare ale creierului și senzațiile inconfortabile sunt *false* și nu trebuie urmate.

Pentru a vă ajuta să vă perfecționați abilitățile de Reorientare, iată câteva dintre sfaturile și recomandările care vă vor ajuta pe drumul dvs.

OBSERVAȚI UNDE ESTE CONCENTRATĂ ATENȚIA DVS

În capitolul 8, am petrecut mult timp învățându-vă despre conștientizare, despre a fi pierdut în gânduri și despre cum să vă antrenați mintea pentru a vă reorienta atenția asupra respirației de fiecare dată când gândurile încep să rătăcească. Pe lângă faptul că vă asiste în Reetichetare și Reîncadrare, a fi capabil să observați când atenția dvs. se îndepărtează și să faceți în mod proactiv ceva pentru a vă aduce atenția înapoi la obiectul pe care l-ați ales este vital pentru Pasul 3. Acest act de Reconcentrare asupra activităților sănătoase, adaptative este ceea ce vă schimbă creierul în moduri pozitive. După cum am menționat în prima parte, Centrul de obișnuințe este ușor „antrenat” de acțiunile tale repetitive și nu diferențiază sănătos de nesănătos - pur și simplu răspunde la modul în care te comporți și unde îți concentrezi atenția - și se adaptează în consecință. Prin urmare, *modul în care acționați și pe ce vă concentrați vă modelează creierul în moduri puternice.*

De exemplu, privarea constantă a creierului de o substanță sau acțiune nesănătoasă care „se simte bine” are ca rezultat slăbirea acelor circuite ale

creierului și, în cele din urmă, stingerea acelor pofte (atâta timp cât continuați să vă abțineți sau, în cazul alimentelor, consumați produsul doar din când în când). Dacă ați exagerat în mod constant cu înghețată, dar apoi ați încetat să o mâncați pentru o vreme, știți despre ce vorbim. Cu cât mănânci mai puțină înghețată, cu atât îți poftești mai puțin. În cele din urmă, dacă trece suficient timp, pofta ta de înghețată devine sporadă și nu mai deține puterea asupra ta pe care o avea cândva. Dar, dacă reluați să mâncați înghețată în mod semi-regulat, creierul dvs. va începe din nou să aibă poftă puternică de ea. Cheia pentru astfel de pofte, atunci când este posibil, este să nu le răsfățați sau să aveți produsul doar atunci când nu aveți de fapt pofta de orice ar fi (astfel încât asocierea inutilă dintre poftă, obținerea produsului și starea de bine să nu fie reînviată). [28]

Aceasta înseamnă că este atât de important să fii conștient de momentul în care creierul tău încearcă să te ducă pe o cale automată și bine uzată, cum ar fi să mănânci înghețată fără a fi conștient deplin. Același lucru este valabil și pentru orice comportament repetitiv în care te angajezi, de la verificare la supraanaliza până la consumul de alcool. Reetichetarea, recadrarea și refocalizarea o dată nu sunt suficiente și lăsarea corpului să „trece prin mișcări” fără să fii atent și conștient de ceea ce faci te duce pe o cale familiară, dar periculoasă și nesănătoasă. Răspunsul pentru a face față modului insidios în care funcționează creierul tău este să continui să Reetichetezi și să Recadrezi ori de câte ori acele gânduri, îndemnuri, dorințe, pofte și impulsuri lovesc - chiar dacă te afli în mijlocul Refocalizării - și să alegi activități de Refocalizare care îți captează atenția în moduri sănătoase și benefice. Prin urmare, observă unde îți este concentrată atenția cât mai mult posibil și mai ales când te concentrezi.

REFOCALIZAȚI ACTIVITĂȚI — FACEȚI O LISTĂ

Unul dintre cele mai utile lucruri pe care le puteți face atunci când începeți Refocalizarea este să faceți o listă cu activitățile potențiale de Refocus pe care le puteți utiliza *înainte* ca un mesaj înșelător al creierului să iasă la suprafață. Realitatea nefericită este că odată ce gândurile, dorințele, impulsurile și senzațiile înșelătoare apar, este dificil să începi să te gândești la modalități de a-ți reorienta atenția în acel moment. Prin urmare, vă sugerăm cu tărie să faceți o listă cu diferite moduri prin care vă puteți reorienta atenția în mod constructiv atunci când nu vă aflați în mijlocul unui mesaj înșelător al creierului.

Activitățile pacienților noștri se întindeau de la mersul la plimbare la aruncarea cărților într-o pălărie la exerciții, la petrecerea timpului cu prietenii și la muncă. Puteți alege literalmente orice comportament constructiv și util care vă angajează mintea și vă reține atenția. Iată câteva idei care vă vor ajuta să începeți:

- Mergeți la o plimbare - concentrați-vă pe picioarele care lovesc solul (de exemplu, mersul atent).
- Mergeți la o plimbare – observați peisajul și mediul (de exemplu, simțiți vântul pe piele; observați culoarea copacilor, a ierbii, a păsărilor).
- Faceți mișcare singur sau cu alții (e mai bine ceva cu strategie).
    - Ridicați greutăți.
    - Mergeți la alergat, înotați, plimbați-vă, mergeți cu bicicleta.
    - Joacă baschet, tenis, fotbal etc.
    - Întinde.
    - Clasa: yoga, spinning, Pilates etc.
- Joacă un joc precum Sudoku, Solitaire, un puzzle de cuvinte încrucișate etc.
- Citire.

- Dacă ești la serviciu, concentrează-te pe ceea ce trebuie să realizezi în ziua respectivă.
- Urmăriți o emisiune TV sau un film sănătos sau educațional.
- Petrece timp cu cineva (prieten, coleg, membru al familiei).
- Petreceți timp cu animalul dvs. de companie.
- Scrie/blog.
- Sună pe cineva.
- Gătiți o masă sănătoasă.
- Urmăriți un hobby care vă place (tricotat, modele de trenuri etc.).
- Învață o nouă abilitate, sport sau joc.

Unul dintre punctele cheie este că alegerea unei activități care necesită strategie sau interese tinde să fie cea mai captivantă și cea mai utilă, mai ales când abia începi cu pasul Refocalizare. Implicarea strategiei în Refocalizarea dvs. este deosebit de benefică, deoarece determină Centrul de obișnuințe să lucreze în mod constructiv pentru a conecta noile rutine pe care le învățați în creier, ceea ce privează circuitele dezadaptative de atenția de care au nevoie pentru a rămâne puternice.

După cum recomandă Steve, "Cea mai bună Reorientare este ceva plăcut. De exemplu, aș putea să ies și să joc fotbal cu fiul meu, poate să mă uit la o emisiune TV care îmi place, să ascult niște muzică, ceva distractiv." Același sfat este valabil și pentru depresie, așa cum a aflat Sarah. „Singura Reorientare care m-a ajutat a fost exercițiul”, își amintește ea. „Acesta este ceea ce ar trebui să facă oamenii depresivi, ar trebui să iasă și să facă lucruri plăcute atunci când se simt defavorizate”, așa că exercițiile fizice sau petrecerea timpului cu oamenii, spune ea, sunt de obicei cele mai bune.

Prin urmare, ori de câte ori este posibil, alegeți o activitate de Refocus care este plăcută sau implică strategie. Acestea fiind spuse, dacă ești deja la serviciu sau lucrezi, trebuie să înveți cum să *te concentrezi asupra muncii tale,* așa cum a făcut John. După cum explică el, "Până când am înțeles cu adevărat Refocus, m-am gândit că trebuie să merg să fac ceva diferit - să merg în alt loc și să scap. Nu puteam face asta când trebuia să fiu la serviciu, așa că m-am simțit blocat." Când i-am spus lui John că Reorientarea asupra muncii tale este o activitate excelentă, deoarece este constructivă și, de obicei, îți poate atrage atenția în mod eficient, el a încercat-o și a constatat că este mai productiv. Desigur, orice aspect al muncii tale pe care îl poți face în acest moment este util – nu trebuie să fie ceva dificil când ești deja stresat – orice lucru constructiv este bun.

Amintiți-vă, scopul este să alegeți o activitate care să vă capteze atenția într-un mod pozitiv și sănătos - așa că asigurați-vă că aveți o listă mentală la îndemână pentru ori de câte ori apar mesaje înșelătoare din creier. Am inclus exercițiul de mai jos pentru a vă ajuta să faceți acest lucru.

EXERCIȚIU: În spațiul de mai jos, notează diverse activități de Refocus pe care le poți folosi atunci când ies la suprafață mesaje înșelătoare ale creierului. V-am oferit câteva categorii, dar veniți cu orice care *vă va capta atenția și interesul într-un mod sănătos, constructiv.* Indiferent ce alegi, fii specific cu privire la ceea ce vei face. Nu spuneți pur și simplu „Citiți”, ci specificați ce ați citi, cum ar fi „titlurile site-ului CNN” sau „noul roman Dan Brown”. Ori de câte ori este posibil, includeți strategia sau învățați ceva nou (dar nu prea complex sau dificil) în timp ce vă reorientați - acest lucru face ca Centrul de obișnuințe să treacă peste măsură pentru a încorpora noua abilitate în repertoriul creierului dvs., privând astfel circuitele cerebrale dezadaptative de combustibilul lor esențial - atenția dvs.!

- Exerciții individuale sau de grup (gimnastică, înot,

baschet, fotbal, mers pe jos)
• Joacă un joc (Sudoku, cuvinte încrucișate)
• Citiți (carte, ziar, site web)
• Lucrare (proiect specific)
• Petrece-ți timp hobby-ului tău (tricotat, construirea de modele)
• Urmăriți ceva (TV, film, păsări, apus)
• Scrieți (jurnal, blog, roman)
• Petrece timp cu sau sună un prieten
• Altele (de exemplu, gătiți o masă sănătoasă)

NU ESTE DESPRE A FI DISTRAS

Când mulți oameni învață că Refocus înseamnă să-ți plasezi în mod deliberat atenția undeva, ajung la concluzia eronată că Refocus înseamnă să te distragi sau să eviți cumva situațiile care îți provoacă anxietate. Când este înțeleasă corect, Reorientarea *nu este* o formă de a vă distrage atenția. Nu vă spunem să fugiți de gândurile sau senzațiile tale înșelătoare și nu dorim, sub nicio circumstanță, să încerci să „doar” să scapi sau să diminuezi mesajele sau senzațiile înșelătoare ale creierului pe termen scurt. Mai degrabă, vă spunem în mod special să *lăsați senzațiile, gândurile, impulsurile, dorințele, îndemnurile și poftele să fie prezente în timp ce vă angajați într-o altă activitate care este sănătoasă și bună pentru dvs.* Ceea ce încercăm să vă învățăm este cum să *vă gestionați în mod constructiv răspunsurile* la gândurile, senzațiile, impulsurile, dorințele deranjante și așa mai departe. De fapt, am dezvoltat o intensificare a Pasului 3 numit *Refocus with Progressive Mindfulness* pentru a aborda în mod specific această neînțelegere și pentru a ne asigura că știi cum să confrunți și să faci față situațiilor pe care de obicei le-ai evita.

REGULĂ DE CINCISTE MINUTE

Încercați să așteptați cel puțin cincisprezece minute (sau cât mai mult posibil) între momentul în care un mesaj înșelător al creierului sau o senzație inconfortabilă lovește și momentul în care acționați. Dacă este posibil, nu acționați deloc în funcție de gânduri sau impulsuri și, în schimb, alegeți să vă implicați într-un comportament sănătos. Când s-au terminat cele cincisprezece minute, încercați alte cincisprezece minute.

REGULĂ DE CINCISTE MINUTE ȘI VERIFICARE ATENȚĂ

Un alt ghid util este regula celor cincisprezece minute, care probabil este similară cu modul în care părinții tăi s-au comportat cu tine când erai copil când ai anunțat că vrei o gustare imediat după cină. În esență, regula îți cere pur și simplu să aștepți cincisprezece minute între momentul în care experimentezi un gând, un impuls, un impuls, o dorință sau o senzație înșelătoare și momentul în care acționezi. Ideea este să acorzi cât mai mult timp între mesajul tău înșelător pe creier și obiceiul automat de a răspunde imediat într-un mod nesănătos. Evident, dacă poți rezista cu totul îndemnului, cu atât mai bine. Cu toate acestea, dacă descoperiți că nu puteți rezista senzațiilor puternice, cel de-al doilea cel mai bun

răspuns este să așteptați cât mai mult posibil și apoi să vă implicați *cu atenție* în orice activitate pe care ți-o cere mesajul înșelător al creierului. De exemplu, dacă John nu putea rezista timp de cincisprezece minute pentru a rezista nevoii de a verifica dacă Alicia i-a trimis un e-mail, ar verifica în timp ce își spunea cu atenție: „Verific. Mă tem că mă va părăsi și caut să mă liniștesc. Chiar dacă am cedat în acest timp, este în regulă. Trebuie doar să fiu conștient de ceea ce voi face și data viitoare să nu mai fac.” Cheia aici este să fii sincer cu tine însuți – dacă verifică, reetichetează-l drept verificare și hotărăște-te să încerci să aștepți mai mult data viitoare. Acestea fiind spuse, este important să ai compasiune pentru tine și răbdare — să numești lucrurile așa cum sunt cu adevărat și să fii sincer cu tine însuți, acceptând în același timp că faci tot ce poți și încurajându-te să aștepți mai mult data viitoare.

Confruntarea cu gândurile repetitive atunci când vă reorientați

Când Abby a început să învețe cum să se concentreze, ea a ales să petreacă timp cu prietenii ca una dintre activitățile ei de refocus. Din nefericire, pentru că nu înțelegea pe deplin cum să se reorienteze, nu și-a dat seama că vorbirea excesivă despre ceea ce o tulbura, cum ar fi potențialul consum de marijuana de către Katie, era o abordare greșită. În loc să-și ajute creierul să se concentreze pe ceva constructiv (cum ar fi să discute despre ultimul film pe care l-a văzut, locuri bune pentru a merge la cină sau ce să facă în acest weekend), Abby a alimentat mai mult mesajele înșelătoare ale creierului ori de câte ori se concentra excesiv asupra conținutului lor. O mare parte din munca grea pe care o depuse la pașii 1 și 2 a fost spălată, din punct de vedere al creierului, când a lăsat mesajele înșelătoare ale creierului să-i capteze atenția atât de repede și să conducă spectacolul. În plus, a recunoscut ea, spera fără să vrea că Reorientarea o va ajuta să se simtă mai bine, mai calmă. Din păcate, toată această așteptare nerealistă a făcut-o a fost să o frustreze mai mult și să o facă să simtă că cei Patru Pași nu funcționează.

După cum i-am explicat lui Abby, modalitatea de a face față *așteptării inexacte* că *ar trebui* să se simtă mai bine (două erori de gândire) a fost să te străduiești să *nu încerci niciodată să faci să dispară senzațiile sau sentimentele incomode.* Amintiți-vă, i-am spus: *atunci când aveți de-a face cu mesaje înșelătoare ale creierului, nu ceea ce gândiți sau cum simțiți contează, ci ceea ce faceți contează!* Nu încercați să faceți să dispară sentimentele – niciodată – și scopul vostru în Reorientare este să *vă îndreptați atenția* către o activitate sănătoasă și sănătoasă, *în timp ce* gândurile, impulsurile, îndemnurile și senzațiile sunt prezente. Scopul nu este să încerci să-ți distragi atenția, ci să-ți angajezi atenția într-o activitate constructivă, astfel încât creierul tău să se rebranșeze într-un mod sănătos și adaptativ prin efectul cuantic Zeno. Acesta este singurul mod adevărat și de încredere de a schimba cu adevărat senzațiile și sentimentele incomode, dar este nevoie de timp. Punctul cheie de reținut este că încercarea de a face să dispară sentimentele pe termen scurt (sau supraidentificarea puternică cu ele) nu face decât să înrăutățească lucrurile pe termen lung, deoarece *concentrarea atenției asupra sentimentelor și senzațiilor incomode întărește și mai mult răspunsurile nesănătoase și le conectează mai puternic în creier.*

Am rezumat pentru Abby că dificultățile ei în Reorientare erau înrădăcinate în trei pași greșiți: (a) ea încă se gândea în mod repetat la lucruri, cum ar fi viitorul lui Katie, când vorbea cu prietenii, ieșea la plimbare sau se reorienta asupra unei alte activități; (b) ea încerca să-și facă să dispară sentimentele; și (c) nu a continuat să-și concentreze *atenția* de fiecare dată când mesajele înșelătoare

ale creierului sau tragerea la supraanaliza au lovit. Pentru a remedia problema, Abby trebuia să facă aceste trei lucruri:

1. Alegeți o activitate de Refocus care să-i atragă puternic atenția și să nu implice vorbirea sau gândirea la Katie (sau discutarea altor mesaje înșelătoare ale creierului).
2. Continuați să reetichetați și să reîncadrați mesajele înșelătoare ale creierului ori de câte ori au apărut.
3. Nu încercați niciodată să faceți să dispară senzațiile incomode.

Modalități de reorientare

Când începeți să lucrați cu cei Patru Pași, Reorientarea într-unul dintre modurile descrise mai sus (ceea ce numim Refocus obișnuit) va fi probabil cea mai bună. Acestea fiind spuse, am învățat din nenumărate ore de lucru cu pacienții că o abordare universală nu funcționează pentru toată lumea, mai ales dacă eviți situații, persoane sau evenimente specifice. De aceea, am dezvoltat variații la Pasul 3, care sunt concepute pentru a ajuta la probleme precum pierderea repetitivă în gânduri sau evitarea situațiilor. Indiferent de forma de Refocus pe care o alegeți, se aplică aceleași reguli – scopul dvs. este să vă concentrați atenția asupra activităților sănătoase și constructive, în timp ce gândurile, îndemnurile, impulsurile, dorințele și poftele înșelătoare sunt prezente. Iată trei versiuni de Refocus pe care le puteți încerca, în funcție de ceea ce aveți de-a face:

1. Reorientare: Angajați-vă într-o activitate diferită fără a vă distrage atenția de la senzații, gânduri, îndemnuri, impulsuri sau dorințe (ceea ce ați învățat mai sus).
2. Reglați și Reconcentrați: Concentrați-vă pe respirația dvs. sau pe o altă activitate care, ca efect secundar, vă scade senzațiile fizice sau emoționale (adică, nu vă implicați în activitate cu unicul scop sau intenția de a vă calma - este vorba de Reconcentrare, nu doar de calmare).
3. Reconcentrați-vă cu Mindfulness progresivă: continuați într-o activitate care a declanșat mesaje înșelătoare pe creier și senzații inconfortabile sau înfruntați o situație pe care în mod normal ați evita și care este benefică pentru dvs.

În general, este mult mai ușor să începi cu Refocus obișnuit sau Regulate & Refocus, deoarece atunci când Refocus with Progressive Mindfulness este realizat corect, tinde să intensifice semnificativ mesajele înșelătoare ale creierului și senzațiile inconfortabile la început. Din acest motiv, o considerăm o practică avansată. Ați învățat deja despre Refocus obișnuit, așa că acum să vedem cum Regulate & Refocus poate ajuta cu anxietatea, senzațiile fizice inconfortabile și gândirea excesivă.

Reglați și reorientați, -- în special util cu anxietatea și Prea multe gânduri

Ce este Regulate? Este o formă de Reorientare care pune accent pe modalitățile de a calma reacțiile fiziologice intense ale corpului la stres sau la situații supărătoare. Mai exact, încurajează îngrijirea de sine și învățarea cum să-ți concentrezi atenția atunci când nu este disponibilă nicio altă activitate

constructivă. În realitate, activitățile de Reglementare nu sunt diferite de alte forme de Reorientare – toate încearcă să vă facă să vă concentrați atenția în moduri care vă sunt benefice. Motivul pentru care le subliniem în mod special este că s-a demonstrat științific sau s-a demonstrat clinic că vă calmează sistemul nervos și scad senzațiile inconfortabile care însoțesc adesea mesajele înșelătoare ale creierului. *Acest lucru se întâmplă, totuși, ca efect secundar sau ca rezultat al concentrării corecte a atenției - a te simți mai bine sau mai calm în urma reorientarii, după cum a învățat Abby, nu ar trebui să fie niciodată scopul tău.* Mai degrabă, scopul tău în Refocusing este să-ți reîntregi atenția în moduri constructive care să-ți recableze creierul. Rezultatul final al urmăririi celor Patru Pași este îmbunătățirea sănătății mintale, dar acest rezultat nu ar trebui să devină o *dorință intensă* pe măsură ce folosiți cei Patru Pași. După cum am menționat anterior, dorințele intense pentru rezultate imediate (pe termen scurt) tind cu siguranță să împiedice progresul susținut, pe termen lung.

Două activități grozave de Reglare pe care le știi deja se concentrează pe respirația și meditația ta. Sunt activități de reglare deosebit de puternice, deoarece vă captează atenția într-un mod foarte specific, care vă ajută dacă aveți tendința de a supraanaliza, de a gândi excesiv și de a vă pierde în gânduri. Din experiențele ei de a merge pe calea „ce-ar fi” până la nebunie, Abby știe că Regulate este o modalitate puternică și valoroasă de a se reorienta. După cum explică ea, „Sunt într-adevăr un începător, dar am văzut că meditația este o modalitate foarte eficientă de a-mi întări Avocatul Înțelept. Găsesc că, cu cât o fac mai mult, la fel cum aplic mai mult cei Patru Pași, cu atât ajung mai bine și devin mai conștienți. Mă ajută foarte mult, meditația — mă simt calm, mai perspicace și mai perspicace să-mi imaginez. vezi-le mult mai clar acum Meditația este cu siguranță un instrument util și poate este unul dintre cele mai utile instrumente pentru a-ți întări Avocatul Înțelept – de exemplu, atunci când aceste gânduri vor începe să apară, am avut sentimentul că sunt un gunoi și că ar putea să mă concentrez pe ceva care este bun pentru mine.

Pe lângă faptul că vă ajută să vedeți mai clar, reglarea respirației vă poate ajuta și să vă concentrați atunci când experimentați anxietate acută, cum ar fi un atac de panică sau alte senzații fizice intense. Cea mai eficientă modalitate de a regla dacă sunteți hiperventilați este să utilizați o variantă a exercițiului de respirație pe care v-am învățat în capitolul 8, în care inspirați cu 4 și expirați pe 8 *prin nas*. De ce? Inspirarea timpului de 4 și expirarea timpului de 8 alungește și netezește tiparele normale de respirație și calmează în mod natural într-un mod în care alte tipuri de activități nu pot. La fel de semnificativ, respirația prin nas vă asigură că nu veți respira exagerat sau hiperventilați (declanșând astfel senzații mai incomode, cum ar fi respirația scurtă, pe care le puteți asocia incorect cu un alt atac de anxietate). Pe scurt, inspirarea timpului de 4 și expirarea timpului de 8 este o modalitate simplă și fiabilă de a reproduce și de a obține efectele calmante ale formelor tradiționale de meditație a respirației atunci când hiperventilați. Când nu aveți probleme cu tiparele de respirație, este mai bine fie să vă notați respirația, fie să utilizați un ciclu de respirație 4-IN, 4-OUT.

Sarah este de acord că Regulate & Refocus este benefică, mai ales pentru atacurile de anxietate. La începutul lucrării sale cu cei patru pași, ea a descoperit că concentrarea asupra respirației ei a ajutat nemăsurat atunci când au apărut senzațiile fizice și emoționale incomode. După cum explică ea, "Mi-am îndreptat atenția asupra respirației și am încercat să respir încet și adânc prin nas. Chestia cu [4-IN, 8-OUT] a ajutat foarte mult. Pe măsură ce m-am reorientat în acest fel, mi-am reamintit și mie [prin Wise Advocate] că totul va fi în regulă. Mi-am mutat atenția pentru a-mi fi "liniștitor" înainte de a te liniști. trebuie să-ți faci griji pentru asta. M-am liniștit [fără să doresc intens ca sentimentele și senzațiile incomode să dispară] știind că va fi în regulă, așa cum au făcut celelalte [atacuri de anxietate].

Deși nu ar trebui să vă agățați de dorința de a fi calmat sau mângâiat de vreo

activitate de Reglementare sau Refocalizare, probabil veți descoperi că concentrarea asupra respirației vă calmează într-adevăr sistemul nervos și corpul, lucru pe care dr. Herbert Benson de la Institutul Benson-Henry pentru Medicina Mind Body din Massachusetts General Hospital a arătat în mod convingător în studiile sale despre Relaxation Response.

Răspunsul de relaxare este un termen inventat de Dr. Benson care se referă la orice metodă sau tehnică care are ca rezultat scăderea tensiunii arteriale, a frecvenței cardiace sau a ritmului respirator - activități care sunt asociate cu o stare de repaus fiziologic, spre deosebire de răspunsurile amplificate observate în răspunsul de luptă sau de zbor. Zeci de tehnici care au fost folosite de milenii pot provoca un răspuns de relaxare, inclusiv multe forme de yoga, meditație, rugăciune repetitivă, exerciții de respirație, relaxare musculară progresivă, imagini ghidate și Qigong.

Ceea ce este cel mai important despre Răspunsul de Relaxare este faptul că s-a demonstrat prin multe studii că are efecte puternice asupra tulburărilor legate de stres și că scade numărul de gene legate de stres care sunt activate și utilizate. *Aceasta înseamnă că dacă încorporezi o tehnică de răspuns la relaxare în cei Patru Pași, s-ar putea să schimbi de fapt modul în care corpul și creierul tău reacționează la stres în moduri pozitive și benefice.*

RĂSPUNSUL DE RELAXARE: MODALITĂȚI DE REGLARE ȘI REFOCALIZARE

- Orice metodă sau tehnică care are ca rezultat scăderea frecvenței cardiace, a tensiunii arteriale și a frecvenței respiratorii sau la o mușchi mai relaxat (adică, mai puțină tensiune musculară)
- Metodele pot include (dar nu se limitează la):
  - Yoga, Qigong
  - Meditație
  - Rugăciuni sau mantre repetitive
  - Tehnici de respirație
  - Relaxare musculară
  - Imagini ghidate
- Răspunsul de relaxare este compus din două părți:
  - Repetarea unui cuvânt, sunet, frază/rugăciune sau activitate musculară liniștitoare timp de zece până la douăzeci de minute într-o manieră legată de conștientizarea respirației interne și expirate
  - Ignorând pasiv gândurile de zi cu zi care îți vin în cap și încercând să te concentrezi pe repetarea acțiunii de calmare în acea perioadă de timp
- Răspunsul de relaxare poate influența cât de mult sunt exprimate anumite gene asociate cu stresul. În special, când oamenii au practicat Răspunsul de Relaxare timp de opt săptămâni, corpurile lor au scăzut numărul de proteine legate de stres și mesageri chimici care au fost fabricați, ceea ce înseamnă că Răspunsul de Relaxare poate inversa de fapt unele dintre efectele negative ale stresului.

Cu alte cuvinte, ați putea să inversați unele dintre efectele negative

ale stresului în viața de zi cu zi prin practicarea constantă a celor Patru Pași cu meditație sau altă formă de Răspuns de Relaxare ca activitate de Refocus.

NOTELE MENTALE VA POT AJUTA LA REGLARE

După cum am menționat în capitolul 8, notele mentale sunt o modalitate puternică de a reeticheta în mod precis, eficient și eficient mesajele înșelătoare ale creierului. Un efect important al Reetichetării, la fel ca ceea ce a găsit Lieberman în experimentul său, este că folosirea unui cuvânt pentru a eticheta o emoție poate calma alarma Centrului Uh Oh. Desigur, nu ar trebui să faci niciodată o notă mentală cu scopul exclusiv de a încerca să te simți mai bine, dar dacă exersezi această abilitate în mod regulat, vei descoperi că într-adevăr are ca rezultat schimbări benefice.

Pentru a vedea la ce ne referim, să ne uităm la următorul exemplu: Să presupunem că conduci pe autostradă și cineva te întrerupe. Dacă ești ca mulți oameni, s-ar putea să devii supărat, chiar furios, din cauza acestui eveniment. Dacă te-ai supărat, de obicei te-ai pierde într-o serie de gânduri despre șofer, cât de nepoliticos era, că nu avea niciun drept și așa mai departe, în loc să observi ce se întâmplă în tine. Pe măsură ce cobori în această cascadă de gânduri negative, alimentezi și mai mult mesajele înșelătoare ale creierului și personalizi interacțiunea într-un mod care este dăunător pentru tine.

În schimb, dacă ai făcut nota mentală „furie" atunci când s-a întâmplat acest lucru, ți-ai fi descris reacția imediată fără a te implica prea mult în vreun proces de gândire despre asta. Dacă apoi ai repeta cu atenție cuvântul pe care l-ai ales, ai descoperi că senzațiile tale corporale și experiența evenimentului se schimbă în ceva mai neutru. Acest lucru se întâmplă deoarece reduceți supra-gândirea asociată cu mesajele înșelătoare ale creierului furios și, în schimb, le vedeți din perspectiva Avocatului Înțelept. De exemplu, Avocatul Înțelept poate să se uite la situație și să spună: „Da, ai fost supărat pentru că ai fost speriat. Te-ai gândit că ai putea fi rănit de manevra nesăbuită pe care a făcut-o, dar să te încurci în asta nu te ajută deloc. Doar te face mai supărat și mai supărat. În schimb, concentrează-te asupra conducerii tale și a te menține în siguranță – nu-i permite să-ți irosească energia cu problema asta."

Încearcă. Data viitoare când ești supărat, pur și simplu notează mintal „furie... mânie... mânie" încet și urmărește ce se întâmplă în corpul tău. De obicei, în cinci până la treizeci de secunde, senzațiile tale fizice se schimbă și nu mai simți senzațiile de furie (din nou, atâta timp cât *nu* încerci doar să le faci să dispară, ci, literalmente, îți concentrezi atenția asupra notelor mentale ale experienței tale).

De ce se întâmplă asta? Când nu mai ești prins în gânduri, ai luat combustibilul din focul proverbial. Concentrându-te asupra procesului, în loc să-ți lași gândurile să zboare, înfometezi creierul de singurul lucru de care are nevoie pentru a menține acele senzații incomode și gânduri înșelătoare: atenția ta!

Trucul cu notele mentale – și este unul important – este că *nu vă puteți concentra asupra dorinței sau a dorinței intense a unui anumit rezultat sau rezultat.* Trebuie pur și simplu să observați ce se întâmplă

și să vedeți cum se schimbă experiența dvs.

Reconcentrați-vă cu Mindfulness progresiv

După cum am menționat mai devreme, Refocusing with Progressive Mindfulness este o formă mai avansată de refocusing, deoarece vă cere să vă confruntați sau să vă ocupați în mod deliberat de ceva care provoacă apariția mesajelor înșelătoare ale creierului sau a senzațiilor inconfortabile – ceea ce adesea le intensifică la început. Prin urmare, vă recomandăm să începeți cu o refocalizare obișnuită sau cu reglare și refocalizare înainte de a încerca Refocalizarea cu conștientizare progresivă. Odată ce ai o idee bună despre cum să folosești Refocus obișnuit și Regulate & Refocus, poți începe să folosești Refocus with Progressive Mindfulness pentru a intra în situații care îți provoacă suferință și evocă mesaje înșelătoare ale creierului.

Ce este Refocus-ul cu Progressive Mindfulness? Este o tehnică care îți cere să intri sau să rămâi într-o situație care îți activează mesajele înșelătoare ale creierului și senzațiile inconfortabile, astfel încât să înveți cum să rezolvi stresul pe care îl experimentezi. Procedând astfel, înveți cum să rămâi în acea situație (și cu acele senzații) mai mult timp și să-ți întărești Avocatul Înțelept. De exemplu, dacă simțiți bătăi rapide ale inimii și dificultăți de respirație ori de câte ori intrați într-un lift, Refocus-ul cu Progressive Mindfulness vă sugerează să vă confruntați treptat cu frica de lifturi. Acest lucru ar putea însemna mai întâi să mergi pe lângă lift, apoi să mergi și să cobori dintr-un lift, apoi să urmezi liftul pe un etaj, apoi pe câteva etaje și așa mai departe, *permițând senzațiilor să fie prezente* și utilizând Reglarea (de exemplu, dacă hiperventilati, inspirați timp de 4, expirați timp de 8; dacă nu, utilizați modelul 4-IN, 4-OUT) ca obiect al Refocalizării . (Notă: Reglarea este adesea folosită în aceste cazuri, deoarece în interiorul unui lift există foarte puține obiecte constructive și sănătoase pentru atenția dvs. și nu dorim să vă concentrați asupra liftului în sine sau a suferinței dvs.)

Dacă sunteți familiarizat cu o tehnică specifică de terapie cognitiv-comportamentală cunoscută sub numele de prevenirea expunerii și a răspunsului, Refocus with Progressive Mindfulness poate părea similar. În unele dintre mecanici, este – intri în situații care te stresează. Cu toate acestea, distincția importantă constă în ceea ce faci odată ce te afli în acea situație supărătoare. Diferența majoră dintre cele două abordări este că prevenirea expunerii și a răspunsului îți cere să intri într-o situație și apoi să stai cu – dar să nu faci nimic despre – senzațiile tale incomode. Nu vă concentrați atenția asupra unui comportament sănătos și nu încercați să vă reglați senzațiile în niciun fel. Prezumția de prevenire a expunerii și a răspunsului este că creierul tău nu este diferit de cel al unui animal și că, pentru a-ți schimba comportamentul, tot ce trebuie să faci este să experimentezi vârfuri incredibil de intense ale nivelului tău de anxietate sau de suferință și apoi să le permiti să scadă de la sine, „învățându-ți astfel corpul și creierul să nu mai asocieze acea situație specifică cu o amenințare sau un pericol. Când prevenirea expunerii și a răspunsului se face în acest fel, creierul tău tot ce învață să facă este să-ți calmeze Centrul Uh Oh și să nu asocieze *acea* situație supărătoare cu pericolul, dar nu-ți întărește Avocatul Înțelept.

În schimb, Refocus with Progressive Mindfulness te încurajează să te confrunți mai întâi cu situațiile pe care le eviți în prezent sau să continui o activitate care îți provoacă suferință și *apoi să-ți concentrezi atenția asupra activităților constructive, sănătoase în timp ce te afli în acea situație.* Acest proces are ca rezultat recablarea creierului dvs. în moduri care sunt benefice

pentru dvs. și care vă reinstruiesc în mod adaptativ Centrul de obișnuințe pentru a vă îndeplini adevăratele obiective și valori. Cel mai important, îți întărește Avocatul Înțelept, astfel încât să poți aplica ceea ce ai învățat despre falsitatea mesajelor tale înșelătoare ale creierului în această situație și în alte locuri din viață unde apar mesaje înșelătoare ale creierului.

REFOCALIZAȚI CU MINDFULNESS PROGRESIV

1. Puneți-vă într-o situație care face să apară mesajele dvs. înșelătoare ale creierului și senzațiile inconfortabile sau rămâneți într-o situație care v-a evocat deja mesajele înșelătoare ale creierului.
2. Lăsați senzațiile, gândurile, îndemnurile, impulsurile, dorințele și poftele înșelătoare să fie prezente, dar nu acționați asupra lor.
3. În schimb, reorientați-vă asupra unui alt comportament sănătos, constructiv, în timp ce rămâneți în situația supărătoare sau supărătoare (dar nepericuloasă sau neamenințătoare).
4. Dacă nu puteți găsi un obiect sau o activitate constructivă pentru atenția dvs., utilizați Reglarea și Refocalizarea pentru a vă îndrepta atenția către respirație (de exemplu, folosind metoda 4-IN, 8-OUT pentru perioade scurte de hiperventilație și metoda 4-IN, 4-OUT pentru toate celelalte situații).
5. Continuați cu viața și activitățile zilnice fără a evita (pe cât posibil).

Kara descrie Refocus-ul cu Progressive Mindfulness în acest fel: „Scopul Refocus-ului cu Progressive Mindfulness este să treci cu adevărat printr-un eveniment și să trăiești cu anxietatea - să ajungi în acea zonă întunecată și să o cunoști puțin mai mult, un fel de a trăi cu ea și de a-ți extinde capacitatea de a fi în acel spațiu un pic mai mult de fiecare dată.” Ea spune că Refocus-ul cu Progressive Mindfulness este „foarte util pentru că, practic, te expui chiar la lucrul pentru care ești îngrijorat sau care îți declanșează obsesia sau pofta și stai cu asta, disconfortul și îl privești trecând. Cu Wise Advocate, urmărești natura trecătoare a ei și că, dacă nu ești conștient, ești cu adevărat interesat de asta. vezi cum se detașează după un timp Poți să-l vezi așa cum este și nu ești chiar tu.” Pe măsură ce acest proces continuă, Avocatul tău înțelept se întărește și începi să faci alegeri mai sănătoase în multe aspecte ale vieții tale – nu doar în situația cu care te confrunți în prezent. În acest fel, spune Kara, Refocus-ul cu Progressive Mindfulness este util pentru că te ajută să ajungi „în punctul în care orice eviți devine mai obișnuit, mai puțin înfricoșător sau supărător, ceea ce face mai ușor de întâlnit și de făcut. În realitate, cred că poate fi aplicat la multe lucruri din viață.”

LA CE POATE AJUTA REFOCALIZAREA CU MINDFULNESS PROGRESIV?

- Orice eviți
- Tot ce vrei să faci, dar nu faci
- Orice îți este frică să faci, dar știi, ar fi bine pentru tine
- Învățați cum să faceți față senzațiilor fizice incomode

• Asigurându-vă că nu pierdeți anumite părți din viața voastră din cauza mesajelor înșelătoare ale creierului sau a senzațiilor inconfortabile
• A învăța cum să ai grijă de tine în relații prin gestionarea și reglarea sentimentelor de respingere sau durere socială
• Confruntarea cu perfecționismul făcând în mod deliberat mici greșeli

NU UTILIZAȚI NICIODATĂ REFOCUS CU ATENȚIE PROGRESIVĂ PENTRU COMPORTAMENTE FOARTE DE DEPENSION ȘI PERICULOASE, cum ar fi BĂUTUL DE ALCOOL, DROGURI SAU JOCURI DE NOC.

Deși Refocus with Progressive Mindfulness este extrem de eficient, un punct pe care trebuie să-l clarificăm absolut este că nu trebuie *să utilizați niciodată Refocus with Progressive Mindfulness pentru activități extrem de periculoase și care creează dependență,* inclusiv cele legate de alcool, droguri, sex sau dependențe de jocuri de noroc. În schimb, utilizați Refocus obișnuit sau Regulate & Refocus. De ce? Forțele biologice sunt pur și simplu prea puternice și copleșitoare, iar miza este prea mare în astfel de situații. De aceea, înțelepciunea convențională a Alcoolicii Anonimi și a tradițiilor înrudite a fost întotdeauna să nu bei niciodată o băutură sau să intri într-o situație care să-ți facă poftă de alcool (de aceea Steve a folosit doar Refocus obișnuit și Regulate & Refocus, dar niciodată Refocus with Progressive Mindfulness pentru a-și face față poftelor de alcool).

Cu această avertizare importantă, să vedem cum Ed a folosit Refocus with Progressive Mindfulness cu anxietatea de performanță și evitarea audițiilor.

Reconcentrați-vă cu atenție progresivă și evitare

Evitarea este unul dintre cele mai distructive comportamente în care vă puteți angaja din cauza cât de mult vă limitează viața și cât de ușor vă puteți raționaliza lipsa de acțiune cu nenumărate erori de gândire. De exemplu, vă puteți spune cu ușurință: „Oh, chiar nu am nevoie să fac X” sau „Pot să o fac altă dată”. Problema cu această abordare, desigur, este că alegerile tale sunt făcute pe baza mesajelor tale înșelătoare ale creierului, mai degrabă decât pe Avocatul tău Înțelept și pe adevăratul sine. Când se întâmplă asta, este dificil să observi și să fii atent la ceea ce se întâmplă și devii blocat. Așa s-a întâmplat cu Ed, care a încetat să mai meargă la audiții. În timp ce și-a lăsat mesajele înșelătoare din creier să ia stăpânire și să-i dicteze viața, a dezvoltat o teamă și o anxietate aproape imobilizantă legate de performanță. Din păcate, pentru că nu și-a contestat sau observat mesajele înșelătoare ale creierului de ceva vreme, anxietatea sa s-a generalizat până în punctul în care nici măcar nu a mai putut să meargă la un curs de actorie sau să-și sune agentul.

Când a început să ne povestească despre dificultățile sale, i-am sugerat că Refocus with Progressive Mindfulness i-ar fi de ajutor, deoarece i-ar învăța creierul că gândurile negative, temerile și durerile sociale legate de audiție sunt false și că ar putea reuși pe scenă. Acest lucru s-ar întâmpla, i-am spus, pe măsură ce Avocatul său Înțelept devenea mai puternic și avea mai multe experiențe de a confrunta mesajele înșelătoare ale creierului cu cei Patru Pași și de a vedea cât de inexacte erau.

Pentru a începe procesul, Ed și-a inventariat mesajele înșelătoare ale creierului și și-a identificat adevăratele obiective (folosind tabelele furnizate în capitolele anterioare). L-am rugat apoi să noteze situațiile care i-au declanșat frica și l-au tulburat cel mai mult. În timp ce făcea asta, l-am încurajat să se gândească în mod special la orice activitate, eveniment, persoană sau loc pe care a evitat-o sau pe care l-a întâlnit fără tragere de inimă din cauza suferinței sale semnificative. Iată un exemplu al listei sale inițiale:

LISTA INIȚIALĂ A ED A SITUAȚIUNILOR PE CARE EL EVITĂ SAU CARE ÎL DEPRESAZĂ

Calling my agent
Going to an acting class
Going to an audition
Telling someone their performance was not that great
Reading a review of my work
Talking to a casting agent
Asking for feedback on my performance

După ce Ed a întocmit lista de mai sus, i-am cerut să-și evalueze frica și suferința față de acele situații pe o scară de la 0 la 100, folosind figura 11.1 ca ghid:

Scala de suferință și evitare

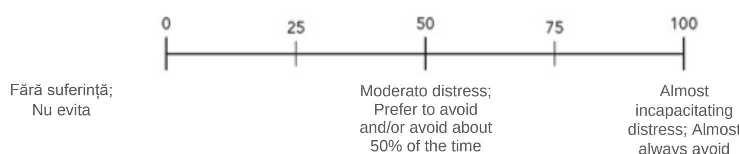


Figura 11.1. Scala de suferință și evitare

Pe măsură ce Ed a atribuit evaluări de suferință și evitare fiecăruia dintre evenimentele sau acțiunile de pe lista sa, l-am instruit să fie precis cu privire la aspectele fiecărei situații care l-au supărat și să separe diferitele componente ale unei activități, astfel încât să poată vedea cum *ceea ce a făcut/rolul pe care l-a îndeplinit* într-o activitate influențează cât de supărat ar putea deveni. De exemplu, dacă era îngrijorat fiind într-o clasă de actorie, a fost performanța reală care a fost tulburătoare? Vă uitați la alții? Ii critici pe altii? Primești critici? La fel, pentru alte activități, care au fost cele mai supărătoare aspecte pentru el? Performanța reală? Fiind evaluat? Îngrijorarea că nu va fi acceptat? Frica de a greși și de a fi ostracizat? Și așa mai departe.

Iată un exemplu despre modul în care Ed și-a evaluat suferința ținând cont de acești parametri:

NIVELUL DE DRESARE LUI ED LEGAT DE AUDIȚIE ȘI PERFORMANȚĂ

Activity	Nivelul de suferință și evitare
Reading a review of his performance while the musical is still running	100
Performing in the musical Auditioning for	VO
a musical Calling a casting agent Calling	85
his agent	70
Reading a script for a musical he may audition for	60
	50
Participating in a singing or acting class	
	50 (watching) 60 (critiquing others) 70 (performing) 85-100 (receiving critique about his performance)
Reading other people's reviews in the same performance/musical	30
Talking to a friend about a recent performance	30
Looking at the *Playbill of a* performance 1S he is in	

După cum puteți vedea din graficul de mai sus, Ed a evaluat următoarele elemente sub 50: citind recenziile altora, vorbind cu prietenii sau uitându-se la *Playbill.* Aceste evaluări scăzute însemnau că probabil nu erau lucruri pe care le evită adesea. El se putea angaja în acele activități cel puțin 50 la sută din timp și ele nu îi limitau viața, așa că Reorientarea cu Mindfulness progresivă nu era necesară în aceste cazuri. În schimb, elementele pe care le-a evaluat la 50 și mai sus *erau* activitățile pe care le evitase și acestea erau cele pe care doream ca el să le vizeze cu Refocus with Progressive Mindfulness.

L-am ajutat pe Ed să elaboreze o listă de situații pe care le-ar putea întâlni în mod deliberat, cu scopul expres de a-și spori suferința și de a evoca mesaje înșelătoare ale creierului. El a făcut o listă a activităților asociate cu evaluările de suferință de la 50 la 100 (în ordinea de la cel mai puțin supărător la cel mai supărător) - acesta a devenit planul său Refocus with Progressive Mindfulness. Săptămânal, el a încercat să intre într-o situație nouă pe listă (începând din partea de sus a listei sale și lucrând în jos) și să rămână în situație suficient de mult pentru ca nivelul său de suferință să crească la maxim și apoi să scadă încet în timp. Când nivelul său de suferință era mai mic de 50% din maximul său pentru acea situație în acea zi, Ed putea apoi să părăsească situația sau să rămână în ea dacă îi plăcea sau considera activitatea interesantă. Scopul final al acestui și al altor exerciții Refocus with Progressive Mindfulness a fost ca Ed să folosească cei Patru Pași cu Avocatul său înțelept ca ghid, ceea ce l-a ajutat să vadă cât de inutile și inexacte erau mesajele sale înșelătoare pe creier.

La pagina 265 este un exemplu de listă similară cu cea pe care a urmat-o la intervale de aproximativ o săptămână (adică, un articol de listă pe săptămână, începând de sus și terminând de jos).

REFOCUSUL ED CU LISTA PROGRESIVĂ A MINDFULNESS

Nivelul de suferință inițial	Reconcentrați-vă cu Planul Progressive Mindfulness
50	Mergeți la un curs de actorie și vizionați (nu jucați sau criticați)
60	Sună-mi agentul și vorbește (fără agendă)
60	Mergeți la un curs de actorie și oferiți-mi opiniile/criticile
65	Sunați-mi agentul și faceți în mod deliberat o greșeală (de exemplu, pronunțați greșit numele cuiva)

70	Participă/performați în timpul orelor de actorie ca jucător suplimentar sau secundar (nu personajul principal)
75	Sunați un agent de casting și cereți informații de bază
80	Citiți o recenzie veche de acum doi ani
85	Sunați un agent de casting și exprimați-vă interesul pentru o audiție viitoare
90	Audiție pentru un musical
100	Acţionaţi într-un rol principal la cursul de actorie şi primiţi critici – permiteţi-i avocatului înţelept să accepte toate comentariile pozitive şi constructive făcute.
100	Citiți recenziile despre performanța mea în dimineața următoare în timp ce utilizați Wise Advocate pentru a-mi aminti cât de bine m-am performat

Pe măsură ce Ed intra în fiecare dintre aceste situații, își folosea Avocatul Înțelept pentru a observa și a reeticheta anxietatea lui și gândurile negative și înșelătoare. Apoi le-a reîncadrat drept „mesaje false ale creierului", „durere socială", „frica inexactă de eșec și ignorarea pozitivului" și așa mai departe. Apoi se va reorienta asupra activității în cauză, cum ar fi să-i privească pe ceilalți cântând și să încerce să rămână concentrat și interesat de acea activitate. Dacă gândurile lui începeau să rătăcească sau dacă era prins de senzații, își aducea aminte să se Reconcentreze asupra actorilor care jucau sau să se concentreze pe respirația lui timp de un minut și apoi să se întoarcă la vizionarea actorilor. Dacă mesajele și senzațiile înșelătoare ale creierului deveneau din nou intense și copleșitoare (cum se întâmplă adesea atunci când folosești Refocus with Progressive Mindfulness), el ar reeticheta și reîncadra, apoi se va reorienta pe actori sau pe respirația lui. Ceea ce nu ar face este să părăsească situația când nivelul său de suferință era ridicat (50 sau mai mare). În schimb, el va repeta ciclul de reetichetare-recadrare-refocalizare până când nivelul său de suferință scade cu cel puțin 50 la sută din punctul său maxim.

După aproximativ douăsprezece săptămâni de utilizare a Refocus cu Progressive Mindfulness, Ed a putut să meargă la audiții și de atunci își rezervă locuri de muncă cu regularitate. După cum explică el, „Refocalizarea cu Progressive Mindfulness m-a ajutat pentru că evitam situațiile care aveau de-a face cu oamenii... Nu puteam scăpa de oameni sau de potențialele lor judecăți. Așa că, Refocus-ul cu Progressive Mindfulness a însemnat pentru mine că trebuie să fiu în situație, să continui și să fiu atent. Trebuia să accept aceste sentimente mai mult decât adevărul... și să continui mesajele sincere. Eu, asta a schimbat sensul mesajelor din creier în ceva ce puteam să mă descurc, să învăț cum să folosesc Wise Advocate pentru a mă ajuta și să văd cât de greșite erau acele mesaje negative despre mine, a fost un atu incredibil, deși nu este distractiv să te pui în acele situații stresante, este mult mai bine decât să fii blocat în viața ta și să nu obții nimic.

Sperăm că acest exemplu de Refocus with Progressive Mindfulness să vă fie de ajutor și să vă sporească înțelegerea modului în care puteți utiliza Refocus with Progressive Mindfulness pe parcursul zilei. În secțiunea următoare, vă vom oferi instrumentele necesare pentru a vă ajuta să vă evaluați nivelurile de suferință legate de lucrurile pe care le evitați. Cu toate acestea, așa cum v-am recomandat, *cel mai bine este să învățați cum să utilizați eficient Refocusul obișnuit și Regulate & Refocus FIRST.* Odată ce ai devenit competent în aceste opțiuni, atunci poți începe să folosești Refocus with Progressive Mindfulness în avantajul tău.

Dezvoltați-vă refocalizarea cu planul de Mindfulness progresiv

Reconcentrarea cu Progressive Mindfulness poate fi folosită eficient într-o mare varietate de situații în care comportamentul actual (sau lipsa de acțiune) vă dăunează sau vă inhibă. Aceasta include panică, anxietate, evitare și probleme de relație. Având în vedere că există multe modalități de a folosi Refocus with Progressive Mindfulness, ți-am oferit câteva îndrumări generale utile. În partea a treia, vă vom oferi exemple de alte moduri în care puteți aplica Refocus with Progressive Mindfulness, astfel încât să puteți utiliza în mod creativ Refocus with Progressive Mindfulness ori de câte ori aveți nevoie.

În scopul acestui exercițiu și al acestor tabele, vom folosi termenul *de evitare* pentru a însemna orice lucru pe care nu-l faceți din frică sau suferință (dar ați dori să vă implicați) sau orice ați dori să faceți, dar nu faceți (de exemplu, schimbarea tiparelor alimentare sau schimbarea modului în care acționați în relații).

Pentru a începe să vă dezvoltați planul, gândiți-vă la situațiile pe care le evitați și notați-le în tabelul de mai jos. Atunci când este posibil, specificați ceea ce face situația mai ușor sau mai dificil de gestionat și examinați-vă rolul sau contribuția așteptată pentru a vedea dacă aceasta vă afectează nivelul de suferință. Adăugați acești calificativi la lista dvs. pentru a o face mai completă.

LUCRURI PE CARE LE EVIT SAU PE CARE MI PROVOCAZĂ SUPLIMENTARE (INCLUSE SPECIFICATORI)

Acum, evaluați fiecare activitate (cu calificative) în funcție de cât de multă suferință ar provoca implicarea în activitate (folosind scala de la 0 la 100).

NIVELUL DE DRESARE LEGAT DE

Activity	Distress and Avoidance Level

Ordonați activitățile de mai sus în funcție de nivelul lor de suferință sau evitare. Începeți cu elemente la sau aproape de 50. Apoi, în ordine crescătoare, enumerați toate celelalte activități până la 100. Această listă clasată, de la cel mai puțin supărător în partea de sus a listei până la cel mai supărător în partea de jos (care trebuie făcută ultimul), este planul dvs. de Refocus with Progressive Mindfulness.

REFOCUSUL MEU CU PLAN DE MINDFULNESS PROGRESIV — O LISTĂ ORDINATĂ, DE LA ACTIVITATEA CEL MAI MAI MULȚIN DURANTĂ LA CEA MAI SUPLIMENTARĂ

Original Distress Level	Refocus with Progressive Mindfulness Plan
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.
	7.
	8.
	9.
	10.

Completați un articol din listă pe săptămână (dacă este posibil, dar acordați-vă mai mult timp dacă este necesar). Odată ce ai început exercițiul (adică, intri în situația de suferință), vei observa că nivelul tău de suferință va crește, de obicei substanțial (de exemplu, de la 50 la 80 sau 90), apoi va scădea în timp și probabil se va termina mai jos decât atunci când ai început. Rămâneți în situație până când nivelul de suferință scade cu cel puțin 50% față de nivelul maxim (de exemplu, nivelul de suferință de 80 devine 40, 90 devine 45). Continuați să reetichetați, reîncadrați și refocalizați în timp ce rămâneți în situație/finalizați exercițiul. Repetă exercițiul pe parcursul săptămânii până când intrarea în situație nu te mai deranjează (adică nivelul tău maxim de suferință este mai mic de 50) și poți folosi Wise Advocate pentru a vedea că această situație nu este amenințătoare sau ceva de evitat deoarece mesajele înșelătoare ale creierului și senzațiile incomode sunt false.

listelor de recunoștință cu cei 5 A în minte

Pentru a încheia acest capitol, vrem să vă prezentăm un alt mod în care vă puteți reorienta, care vă crește capacitatea de a vedea realizările și calitățile pozitive pe care le aveți: listele de recunoștință.

Acestea sunt liste scurte pe care le completezi în fiecare seară (sau în timpul unei Refocus) care subliniază aspectele pozitive ale vieții tale - ce ai făcut bine (deși nu perfect) astăzi, ceea ce ai realizat, pentru ce ești recunoscător, ceea ce apreciezi și așa mai departe. După cum descrie Sarah, "Listele de recunoștință

sunt despre recunoașterea a ceea ce este corect la mine și să scap de dialogul „Sunt o persoană bolnavă". Recunoștința mă ajută să mă concentrez pe cine sunt cu adevărat și pe ceea ce am în viața mea, care este sănătos și bun. Toată lumea are așa ceva. Cu toții avem daruri la care putem privi."

Și a privi ceea ce facem bine este ceva pe care adesea neglijăm, așa cum a subliniat John atât de elocvent când ne-a pus această întrebare: „De ce nu pot să mă obsedez de bunurile mele așa cum mă obsedez de pasivele mele?" Vederea a ceea ce ați realizat vă ajută să contracarați mesajele înșelătoare ale creierului și să respingeți gândurile neajutorate și dăunătoare ca fiind nimic altceva decât discuții false. În acest fel, listele de recunoștință sunt un instrument minunat pentru a vă ajuta să activați părțile mai constructive ale minții, să vă oferiți cei 5 A (Atenție, Acceptare, Afecțiune, Apreciere, Permitere) și să vă reconectați creierul în moduri pozitive - pentru a vedea că sunteți o persoană bună care se străduiește să atingă obiective lăudabile.

LISTE DE RECUNOȘTIUNI

În fiecare noapte (sau ori de câte ori vă reorientați și nu puteți găsi un alt obiect pentru concentrarea și atenția dvs.), scrieți:

- Zece lucruri pentru care ești recunoscător (de exemplu, soarele strălucește; M-am reorientat de două ori astăzi; am prieteni minunați)
- Cinci lucruri pe care le-ați realizat astăzi (de exemplu, am putut să lucrez toată ziua, în ciuda mesajelor înșelătoare ale creierului care mă deranjează; am sunat-o pe sora mea; am pregătit o cină sănătoasă)
- Orice schimbări pozitive pe care le-ați observat în răspunsul dvs. la mesajele înșelătoare ale creierului (de exemplu, nu am evitat piața astăzi și am intrat și am cumpărat un articol)

Rezumat

În capitolul următor, vom reuni cei Patru Pași, învățându-vă despre Pasul 4: Reevaluați. Până atunci, revizuiți și amintiți-vă aceste fapte cheie despre Pasul 3: Reorientați:

- Ai învățat deja cum să te concentrezi când ai terminat exercițiile de respirație și conștientizare a gândurilor din capitolul 8.
- Refocusul este conceput pentru a vă învăța cum să vă plasați atenția și să vă concentrați pe o activitate sănătoasă, constructivă, în timp ce mesajele și senzațiile înșelătoare ale creierului sunt prezente.
- Există mai multe modalități de a reorienta, inclusiv:
    - Reorientare regulată
    - Reglați și reorientați
    - Reconcentrați-vă cu Mindfulness progresiv
    - Liste de recunoștință
- Nu utilizați niciodată Refocus with Progressive Mindfulness pentru activități care creează dependență și periculoase, cum ar fi alcoolul, drogurile, dependența de sex sau dependența de jocuri de noroc.
- Ar trebui să începeți cu Refocus obișnuit sau Regulate & Refocus

la început, deoarece Refocusul cu Progressive Mindfulness va face foarte probabil ca senzațiile, impulsurile, poftele, dorințele și îndemnurile tale înșelătoare să devină mai intense la început.

CAPITOLUL 12

Mindfulness progresiv și Pasul 4: Reevaluează

Înainte ca Sarah să înceapă să folosească cei Patru Pași, lumea ei era dominată de mesaje înșelătoare ale creierului, erori de gândire, anxietate, depresie, panică și obiceiuri nesănătoase, cum ar fi gândirea excesivă și verificarea în mod repetat pentru a vedea dacă a făcut greșeli sau a supărat pe cineva. Perfecționismul, rușinea și vinovăția i-au condus viața și i-au dictat acțiunile. Era mizerabilă și epuizată, dar nu cunoștea alt mod de a trăi. Asta până când a început să folosească cei Patru Pași și a învățat cum să-și reevalueze experiențele. Pe măsură ce Sarah a început să conteste logica greșită a erorilor ei de gândire, să dezarmeze isteria venită de la Centrul ei Uh Oh și să refuze să se conformeze răspunsurilor automate ale Centrului de obișnuințe, a început să vadă cât de limitată și restrânsă fusese viața ei când se privea pe ea însăși și făcea alegeri din perspectiva mesajelor ei înșelătoare ale creierului.

Își amintește ziua în care și-a dat seama în sfârșit că avea cu adevărat *puterea de a alege*. Opțiunile ei, și-a dat seama, erau să asculte latura ei sănătoasă, iubitoare sau mesajele dure și înșelătoare ale creierului. Deoarece acum putea să creadă afirmația înțeleptului ei avocat că nu era nimic în neregulă cu ea, știa că ceea ce trebuia să facă era să schimbe modul în care *vedea* ceea ce se întâmplă în creierul și corpul ei. Această schimbare de perspectivă a fost critică, spune ea, și s-a întâmplat doar cu cât folosea mai mult cei Patru Pași și își reevalua mesajele înșelătoare ale creierului.

După cum explică ea, „Am avut tendința să văd imaginea mai mică [propagată prin mesaje înșelătoare ale creierului], ca și cum am greșit sau nu am făcut ceva corect, mai degrabă decât să văd [din perspectiva avocatului înțelept] că încerc să fac lucrurile corect în viață.” Când a rămas blocată de detaliile false negative și care distrag atenția, ea a permis mesajelor înșelătoare ale creierului să „mă împiedice să cred în adevăratul meu eu, în cine sunt cu adevărat”. Cu toate acestea, când a făcut un pas înapoi și a privit din perspectiva avocatului său înțelept, și-a dat seama: "Sunt deja acolo. Sunt bine și sunt o persoană bună așa cum sunt."

Cheia, a recunoscut Sarah, a fost alegerea de a vedea viața din perspectiva avocatului ei înțelept iubitor și plin de compasiune. Cu această abilitate, latura ei sănătoasă ar putea să strălucească și să o ajute să vadă o imagine mai mare - că era demnă să ducă o viață împlinită și plină de sens și să creadă în ea însăși. La fel de important, atunci când a făcut un pas înapoi de la acele gânduri negative care distrag atenția și neajutorate și i-a permis părții ei iubitoare și sănătoase să-și recunoască atributele și realizările pozitive, viziunea ei despre sine și despre viață s-a schimbat într-un mod fundamental. Nemaifiind obligată cu erorile ei de gândire sau cu îndoiala de sine, a fost eliberată. „Ceea ce a trebuit să fac, ceea ce este greu – sentimentele vor încerca să te păcălească – nu este să schimb nimic la mine, ci să-mi schimb *atitudinea, credința despre mine.* ”

Această idee de a vă schimba perspectiva cu Avocatul Înțelept este ceea ce înseamnă cei Patru Pași și în special Pasul 4: Reevaluare. În esență, Revalorizarea vă încurajează să recrutați și să vă hrăniți latura sănătoasă și iubitoare pe o bază consecventă, astfel încât să puteți vedea și respinge instantaneu logica mesajelor înșelătoare ale creierului și să faceți alegeri pozitive, constructive care emană de la Avocatul înțelept împuternicit și plin de compasiune. După cum explică Sarah, când a ajuns în acest punct, a reușit să-și spună: „Sunt în regulă cu cine sunt. Mă înțeleg cu cine sunt și că deja sunt în

regulă pentru că sunt o persoană morală. Nu contează pe termen lung care sunt mesajele mele înșelătoare ale creierului sau ce gânduri și sentimente provoacă. Sinele meu adevărat este cine sunt eu." — Sunt o persoană bună."

PASUL 4: REEVALUAREA

> Vedeți în mod clar gândurile, îndemnurile și impulsurile pentru ceea ce sunt - pur și simplu senzații cauzate de mesaje înșelătoare ale creierului care nu sunt adevărate și nu au valoare mică sau deloc (sunt ceva de respins, nu de concentrat).

Când lucrurile se întâmplă în viață, așa cum știe Sarah acum, poți răspunde în multe moduri care pot fi benefice sau dăunătoare, dar, în esență, ai doar două moduri de a privi o situație: din perspectiva largă a părții tale sănătoase și iubitoare sau din perspectiva îngustă și negativă a mesajelor tale înșelătoare ale creierului. În cele din urmă, *alegerea* modului de vizualizare a evenimentelor depinde de dvs. și este într-adevăr o alegere!

De aceea, este atât de important să înveți să reevaluezi – este pasul final și ultim în călătoria ta pentru a vedea clar ce se întâmplă în fiecare moment al vieții tale. Când iei în serios chiar și cele mai slabe, aparent cele mai blânde mesaje înșelătoare ale creierului și le adresezi direct, nu numai că ai ocazia să le reevaluezi din perspectiva Avocatului tău Înțelept, ci și să schimbi literalmente modul în care funcționează creierul tău. Prin construirea capacității tale de a rezista obiceiului de a lua lucrurile prea personal, de a cumpăra erori de gândire sau de a răspunde automat la mesajele înșelătoare ale creierului într-o manieră nesănătoasă, devii mai priceput să le îndepărtezi de puterea, în același timp, crescând nivelul tău de conștientizare atentă și înrădăcinant răspunsuri automate pozitive în creierul tău. Nu este o sarcină ușoară, așa cum știe Sarah, dar cu cât exersați mai mult folosirea celor Patru Pași și permiteți părții sănătoase să treacă prin gândurile, îndemnurile, impulsurile, dorințele și poftele tale înșelătoare, cu atât devine mai ușor.

Obținerea de perspectivă prin Mindfulness progresivă

Pentru a dezvolta acea perspectivă mai măreață a Avocatului Înțelept, totuși, necesită să realizezi și să accepți că ai trăit viața dintr-un punct de vedere restrâns – cel al mesajelor înșelătoare ale creierului – și că, văzând viața în acest fel, te duce să renunți la mare parte din ceea ce ai realizat, să nu recunoști cât de departe ai ajuns, să nu apreciezi cât de monumental este să cauți ajutor și să faci schimbări pozitive în viața ta. Odată ce accepți că asta ai făcut, poți să-ți asumi un angajament real de a schimba modul în care vezi lumea și experiențele tale. Când se întâmplă acest lucru, vă reevaluați în mod activ în moduri care sunt sănătoase și benefice pentru dvs.

Cheia reevaluării active este să înveți cum să acționezi din perspectiva avocatului tău înțelept pe o bază consecventă, astfel încât acele modele pozitive de gândire și comportament să devină înrădăcinate în creierul tău. Amintiți-vă, creierul nu poate diferenția comportamentele sănătoase de cele nesănătoase de la sine - pur și simplu răspunde la mediul înconjurător și în care vă concentrați în mod activ atenția. Aceasta înseamnă că atunci când folosești cei Patru Pași și Avocatul tău Înțelept, faci ca creierul tău să funcționeze în avantajul tău, învățând Centrul de Obiceiuri să aleagă noi răspunsuri care sunt aliniate cu

adevăratul tău sine.

Pe măsură ce se întâmplă acest lucru, veți putea identifica și respinge *instantaneu* mesajele înșelătoare ale creierului, *știind în același timp* că senzațiile incomode sunt false și că reorientarea atenției asupra unei activități sănătoase, constructive este cea mai bună opțiune. Aceasta este definiția *conștiinței progresive* și ceea ce sperăm să realizați cu cât folosiți mai mult cei Patru Pași.

MINDFULNESS PROGRESIV

> Folosindu-vă Avocatul Înțelept pentru a obține niveluri mai profunde de conștientizare atentă (prin experiență), astfel încât să puteți vedea clar sentimentele deranjante, îndemnurile, fricile, grijile, poftele, ideile negative și erorile de gândire ca nimic mai mult decât mesaje înșelătoare ale creierului.

Conștientizarea progresivă este importantă pentru că este cheia celor Patru Pași. În acest fel, este o aplicație destul de avansată a Wise Advocate, motiv pentru care am așteptat până la Pasul 4 pentru a vi-o prezenta. Când utilizați atenția progresivă și reevaluați în mod activ, vă abordați experiențele și sentimentele ca pe *un obiect direct de observație.* În timp ce faceți acest lucru, etichetați ferm și asertiv și vă străduiți să *experimentați direct* senzațiile ca *nimic altceva decât* mesaje înșelătoare ale creierului.

Acum, știm că acest concept este greu de înțeles la început - la urma urmei, Pasul 4 este experiențial, la fel ca Pasul 1: Reetichetare, ceea ce face dificilă descrierea sau înțelegerea exactă a modului în care se desfășoară acest proces. Acestea fiind spuse, cel mai bun mod de a gândi la Reevaluare și la mindfulness progresivă este că este o *experiență* , *un sentiment* sau *o cunoaștere* care vă permite să vedeți ceea ce se întâmplă în acest moment, pe măsură ce se întâmplă, fără a vă împiedica conceptele care distrag atenția sau mesajele înșelătoare ale creierului.

Pe scurt, a învăța să reevaluezi seamănă cu a învăța cum să observi când ești pierdut în gânduri – ambele sunt forme de mindfulness. Cea mai mare diferență, și este una uriașă, este că Reevaluarea este concepută pentru a vă ajuta să obțineți niveluri mai profunde de conștientizare și înțelegere cu mai multă experiență (adică, conștientizare progresivă). Ca atare, reevaluarea și conștientizarea progresivă sunt *scopul* celor Patru Pași și realizarea ta supremă.

De aceea, după ce faci progrese semnificative în Reetichetare și Reîncadrare, obiectivul tău trece de la a parcurge în mod repetat și metodic fiecare dintre primii trei pași (de exemplu, Pasul 1, apoi Pasul 2, apoi Pasul 3) la accentuarea Pasului 4: Reevaluare. Pe măsură ce intri în etapa de reevaluare activă, vrei să treci *dincolo de* o simplă înțelegere cognitivă a mesajelor tale înșelătoare ale creierului și, în schimb, să ajungi la punctul de *a experimenta direct* senzațiile deranjante ca *nimic altceva decât* un mesaj înșelător al creierului. Când puteți face acest lucru, nu va mai trebui să parcurgeți pașii 1 și 2; mai degrabă, veți simți în mod direct mesajul înșelător al creierului ca nimic mai mult decât un mesaj înșelător al creierului și vă veți reorienta imediat atenția într-un mod sănătos.

Deși acest lucru pare complicat și confuz, amintiți-vă că reevaluarea este ceva care devine mai puternic și mai profund odată cu creșterea timpului, a înțelegerii și a practicii. De fapt, chiar și câteva secunde de reevaluare cu adevărat este o mare realizare la început. Și, cu muncă continuă și perseverență, reevaluarea se va întâmpla mai des și va deveni mai ușoară. În cele din urmă, acesta devine cel mai puternic pas dintre toate, deoarece te eliberează de mandatele mesajelor tale

înșelătoare ale creierului și te dă putere să-ți înfrunți temerile cu aserție, curaj și încredere.

Ca și în cazul altor forme de conștientizare conștientă, până când nu veți experimenta cu adevărat acest lucru – acea cunoaștere profundă și acea atenție progresivă care vin odată cu practicarea celor Patru Pași – nu veți înțelege pe deplin la ce ne referim. Și este în regulă că nu, pentru că scopul nu este să știi totul deodată, ci să-ți extinzi încet cunoștințele și abilitățile prin experiență și timp.

Liz recunoaște că procesul de atingere a unor niveluri mai profunde de mindfulness prin experiență (adică mindfulness progresivă) este dificil, dar merită absolut. După cum explică ea, „Cu cât folosești mai mult cei Patru Pași, cu atât mai mult îl întărește pe Avocatul Înțelept și cu atât devii mai atent.” Procesul, spune ea, se întâmplă cam așa: "Mesajul creierului înșelător apare și *cunoști acel sentiment. Îl* poți *identifica automat* ca un mesaj înșelător al creierului imediat. De-a lungul timpului, *îl știi și îl simți ca pe un* mesaj înșelător al creierului". este un mesaj fals pe care nu trebuie să-l urmezi sau în care nu trebuie să crezi.

În mod similar, Abby își amintește că Pasul 4 a fost o provocare la început, dar spune că devine mai ușor cu timpul. După cum explică ea, când a început pentru prima dată cei Patru Pași, ea a recitat definiția Pasului 4: Reevaluați-vă pentru sine, dar nu a înțeles cu adevărat ce înseamnă. „La început”, spune ea, „mi-am cam spus [definiția Reevaluare], dar pe măsură ce progresezi în conștientizare și continui cu cei Patru Pași, poți vedea de fapt ce înseamnă asta. Poți simți că este doar un mesaj înșelător al creierului și apoi reevaluezi pentru că spui: „Nu-l lua la valoarea nominală”. Cu siguranță Revalue a fost greu de înțeles la început, dar nu este ceva pentru care să te descurajezi”, spune ea. „Cred că dacă te concentrezi pe a face primii trei [pași] și în special pe Refocus, atunci Reevaluarea va veni de la sine.”

Cu timpul, spune John, reevaluarea vă oferă de fapt „un nou mod de a privi lucrurile” și încrederea de a ști că senzațiile incomode și gândurile înșelătoare vor trece. După cum explică el, "Ajungi într-un punct în care *știi* că este un sentiment trecător. Deși totul poate părea întunecat în acel moment, dacă ai profunzimea [și capacitatea] de a realiza că este doar un sentiment trecător, poți continua pentru că [aceste gânduri și senzații nu vor] rămâne pentru totdeauna. Te poți concentra pe evenimente sau obiective pe termen mai lung pe care [știi] că, într-un fel, le reevaluezi. spre acele vremuri mai bune în afara acelui nor emoțional Poți să privești înainte și să spui: „Acesta nu va fi întotdeauna cazul – merg înainte”. Deci, asta ameliorează durerea acelei senzații emoționale din acel moment și te face să mergi într-o direcție pozitivă.”

Ed este de acord și adaugă: "Întregul proces este o chestiune de a pune piciorul în ușa dintre tine și mesajul înșelător al creierului. Obține din ce în ce mai mult timp pentru a privi în el, pentru a nu mai fi definit de el. Dar în mare parte [Reevaluarea te ajută] să începi să reacționezi diferit la lucruri, să gândești diferit despre lucruri și să ai un mod diferit de a privi ceva. nu asupra emoțiilor sau gândurilor care apar, ci fii stăpân asupra evaluării a ceea ce îți vine în cap sau în corpul tău.”

Ceea ce descriu Abby, Sarah, Ed și John este acea *schimbare* care are loc undeva de-a lungul liniei atunci când folosiți în mod constant cei Patru Pași și vă reevaluați în mod activ experiențele. Este o schimbare care modifică fundamental modul în care abordezi ceea ce se întâmplă în viața ta și ceea ce faci cu informațiile pe care le primești. În loc să iei lucrurile personal și să fii depășit de Centrul tău Uh Oh și de părțile nefolositoare ale Centrului de Auto-Referință, Centrul de Evaluare preia controlul și îl ajută pe Avocatul înțelept să vadă evenimentele vieții – și valoarea ta de sine – dintr-o perspectivă rațională, sănătoasă și iubitoare.

Învață să ai grijă de tine

Alături de dezvoltarea unor niveluri mai profunde de atenție, un alt obiectiv important al celor Patru Pași este să te învețe cum să ai grijă de tine însuți - să faci nevoile și obiectivele tale o prioritate în mod corespunzător, fără a-i face rău altora și să înveți cum să-ți oferi cei 5 A. Acest lucru este astfel încât să iei decizii dintr-un loc sigur, iubitor, nu din frică nejustificată, furie, tristețe sau alte senzații emoționale înșelătoare. Cheia este să-ți dai seama când trăiești emoții adevărate și când ești condus de senzații emoționale inutile și inexacte generate de mesaje înșelătoare ale creierului.

EMOȚII ADEVĂRATĂ VERSUS SENZAȚII EMOȚIONALE

Emoții adevărate — reacții sau sentimente pe care oricine le-ar avea în situație. Avocatul Înțelept ți-ar spune că sunt adevărate și demne de atenția ta – și că trebuie să faci față *în mod constructiv* acelor emoții într-un fel.

Senzații emoționale — rezultă din mesaje înșelătoare ale creierului și aproape întotdeauna apar dintr-o eroare de gândire sau mesaje negative pe care le-ai învățat în viață și mai ales în copilărie. Ele nu se bazează în realitate și nu sunt reprezentative pentru cine ești. Avocatul Înțelept s-ar uita la aceste senzații emoționale și ți-ar spune că nu sunt adevărate și că nu ar trebui să-ți concentrezi atenția sau să le petreci timp.

Știm că această distincție între emoții și senzații emoționale este probabil una dintre cele mai greu de făcut, pentru că de ani de zile probabil ați echivalat aceste senzații emoționale eronate - alimentate de erori de gândire - cu sentimente și emoții adevărate. Ce vrem să spunem? Când partea ta înșelătoare este responsabilă, imită ceea ce ai învățat în copilărie și te face să-ți ignori, să minimizi și să-ți respingi adevăratele emoții și să le înlocuiești cu senzațiile emoționale nesănătoase pe care le-ai experimentat, cum ar fi anxietatea, depresia și pofta. Făcând acest lucru, *mesajele tale înșelătoare ale creierului dictează că iei în seamă și acordă atenție senzațiilor tale emoționale și nu adevăratelor tale emoții.*

Și mai dăunător, dacă ai experimentat și ai afișat o emoție adevărată în copilărie, cum ar fi furia sau tristețea, probabil că creierul tău a fost programat, la fel ca al lui Sarah, să răspundă automat cu un mesaj înșelător pe creier care să-ți spună că ești de vină sau ești de vină, activând astfel senzații puternice (și nepotrivite) de vinovăție și rușine. În mod similar, dacă ai fi fost excesiv de mișcat sau sufocat, reacția ta naturală la această atenție excesivă și dominatoare asupra ta ar fi fost probabil furia și dorința de a fi lăsat în pace, ca în cazul lui Steve. Ca răspuns la acele emoții adevărate, mesajele tale înșelătoare din creier ar fi răspuns rapid spunându-ți că ai fost nerecunoscător sau că ai acționat în mod inadecvat, declanșând astfel și vinovăția și rușinea.

Pe scurt, aceste tipuri de educație și medii te-ar fi învățat că senzațiile emoționale erau „sigure”, în timp ce adevăratele emoții erau „periculoase”, deoarece îți amenințau îngrijitorii într-un fel. Din această perspectivă, în copilărie, ar fi foarte dificil ca adult să spună care a fost o adevărată emoție sau o senzație emoțională. Tocmai de aceea, folosirea Wise Advocate pentru a vă ajuta să discerneți diferența este atât de esențială pe măsură ce începeți să vă ocupați de mesajele înșelătoare ale creierului.

De exemplu, ori de câte ori John era îngrijorat că Alicia ar putea să-l părăsească, era inundat de anxietate, frică și suferință. În mod clar, John *a simțit* multe când au apărut gândurile înșelătoare, dar nu erau emoții adevărate. Mai degrabă, erau senzații emoționale legate de și bazate pe experiențele sale repetate de durere socială și respingere care emanau din ordinele de mers din copilărie că, pentru a fi iubit și acceptat, trebuia să-i pună pe alții pe primul loc cu orice preț. Dacă nu ar face asta, a învățat în copilărie, ar pierde oamenii importanți din viața lui (precum Coach) și va fi abandonat. Din cauza acestor experiențe, creierul lui John a concluzionat că a pune oamenii pe primul loc era „treaba" lui și că, dacă nu a îndeplinit acest scop, ar trebui să se simtă vinovat și rușinat. Din păcate, asta însemna că Ioan fie își petrecea timpul anxios și preocupat de ceilalți, fie vinovat și rușinându-se că nu și-a îndeplinit așteptările nepotrivite și nerezonabile.

Ceea ce John nu simțea în mod conștient, dar era prezent sub suprafață, erau mânia și indignarea că trebuie să îndeplinească acest contract unilateral și tristețea pentru că nu se simțea niciodată că ar putea pur și simplu să facă ceea ce își dorea și să fie în continuare iubit. Acestea erau adevăratele sale emoții, dar el le-a respins, le-a minimalizat și le-a ignorat la ordinul mesajelor sale înșelătoare ale creierului. În acest fel, deși John *a simțit* ceva, erau senzații emoționale (anxietate și suferință) bazate pe mesaje false și erori de gândire, nu pe adevăratele sale emoții (mânie și tristețe).

Cheia pentru a afla dacă experiența dvs. este rezultatul unui mesaj înșelător al creierului sau al unei emoții adevărate este să vă folosiți Avocatul înțelept (sau un prieten sau un consilier dacă abia sunteți la început). Întrebarea pe care trebuie să ți-o pui este *dacă o persoană rezonabilă ar răspunde într-un mod similar cu modul în care ai răspuns tu de fapt.* Oare cealaltă persoană ar deveni anxioasă, va simți că a făcut ceva greșit sau va experimenta vinovăție și rușine pentru că nu a fost la înălțimea unei așteptări exaltate? Sau ar răspunde cu furie sau tristețe?

Dacă i-am aplica această întrebare lui Ioan, am ajunge la concluzia că o altă persoană s-ar uita probabil la comportamentul lui Ioan și ar spune că nu există niciun motiv pentru care Ioan să se simtă vinovat sau rușinat. Făcuse mult mai mult decât ar fi trebuit și, de fapt, majoritatea oamenilor s-ar simți supărați dacă ar trebui să aibă grijă constant de ceilalți pe cheltuiala lor. Privit din această perspectivă imparțială, John ar putea concluziona că (a) anxietatea, vinovăția și rușinea sunt rezultatul unor mesaje înșelătoare ale creierului asupra cărora nu trebuie să se acționeze și (b) spre deosebire de ceea ce i-au spus mesajele sale înșelătoare ale creierului, el nu are nevoie să-și suprime sau să-și dezavueze adevăratele emoții, cum ar fi furia sau tristețea, dar le poate simți într-un mod sănătos și constructiv.

În mod similar, atunci când Kara a început să folosească cei Patru Pași, a fost adesea confuză dacă ceva ce a experimentat era un mesaj înșelător al creierului sau o emoție adevărată. "Petrecusem ani de zile crezând că anxietatea, depresia, frica - toate aceste lucruri - sunt emoții reale. Nu le-am văzut niciodată ca rezultat al erorilor de gândire sau al mesajelor înșelătoare ale creierului. Erau tot ce știam și credeam că sunt adevărate." Ceea ce se întâmpla de fapt, era că Kara își suprima adevăratele emoții – furia și durerea – din cauza a ceea ce se întâmplase în viața ei și le înlocuia cu senzații emoționale mai „acceptabile din punct de vedere social", cum ar fi anxietatea, frica, panica și depresia. La fel ca și John, Kara a fost învățată subtil că orice expresie a adevăratelor ei emoții, cum ar fi furia, dezamăgirea sau tristețea, nu va fi tolerată în nicio circumstanță și era pedepsită cu pierderea iubirii, acceptării sau afecțiunii.

De exemplu, dacă în copilărie, Kara și-a exprimat furia pentru faptul că mama ei nu și-a îndeplinit o promisiune, mama ei s-ar retrage din punct de vedere emoțional și nu va vorbi cu Kara pentru o zi sau mai mult. Asta a lăsat-o pe Kara să se simtă singură, tristă și speriată. În creierul ei de copil, ea a echivalat

retragerea emoțională a mamei sale cu abandonul și riscul serios de vătămare potențială sau moarte. Având în vedere situația îngrozitoare cu care se confrunta Kara din punct de vedere emoțional și durerea socială considerabilă pe care a simțit-o în acele momente, ea a învățat foarte repede că a-și ține mama în preajmă și a avea grijă de ea chiar și în moduri minime însemna să-și suprima adevăratele emoții și să le acopere cu anxietate și frică. Această incapacitate de a-și simți adevăratele sentimente și de a le ignora, minimiza și neglija, cu siguranță, a asigurat că ea stă departe de a simți emoțiile pe care le simțea de fapt în copilărie - furie, resentimente, tristețe - și a ținut-o blocată în aceleași tipare dăunătoare și senzații emoționale inutile.

Pentru a contracara acea programare negativă din copilărie, Kara a trebuit să înceapă să-și vadă anxietatea ca pe o senzație emoțională și un *semnal* că o emoție adevărată rămâne sub suprafață - o emoție care până în acel moment al vieții ei era pedepsită cu abandon și pierdere. De exemplu, când mama ei a anunțat că îi va oferi surorii lui Kara 50.000 de dolari pentru a-i ajuta pe ea și pe soțul ei să cumpere o casă nouă, Kara a devenit anxioasă și deprimată. În loc să-și simtă indignarea față de inegalitate (mama ei nu o ajutase când și-a cumpărat prima casă), Kara s-a retras în răspunsurile ei bine definite și extrem de înșelătoare de anxietate și depresie – senzațiile emoționale „acceptabile" care nu ar fi provocat răspunsul de retragere al mamei ei. Din cauza anxietății ei copleșitoare, Kara a început să mănânce stresată și a fost inundată de întrebări de îndoială: ce e în neregulă cu mine? De ce nu mă iubește mama la fel de mult ca sora mea? De ce nu mă tratează la fel? ce am facut? Și așa mai departe.

Când i-am subliniat că stresul și bătaia asupra ei însăși erau răspunsuri preprogramate din copilăria ei care au fost concepute pentru a o împiedica să fie de fapt supărată pe mama ei, Kara a fost uimită. Cu această perspectivă, ea a putut să ne spună că ori de câte ori simțea orice supărare față de mama ei, „mă simțeam imediat vinovat și rușinat". Și aici se află dilema voastră, am spus: rămâneți anxioși și deprimați (un set de senzații emoționale) sau lăsați să apară furie și apoi să vă simțiți nepotrivit vinovat și rușinat (un alt set de senzații emoționale). Nu este surprinzător că aceasta este aproape identică cu experiența lui John și, ca și John, Kara oscila între două seturi de senzații emoționale înșelătoare și nu simțea niciodată cu adevărat emoțiile ei. Când i-am subliniat dilema – să fie anxioasă sau să fie supărată urmată de vinovăție nepotrivită – ea a văzut problema și a întrebat cum ar putea schimba modul în care a răspuns la astfel de situații.

Primul și cel mai important pas, i-am spus, a fost să-și folosească Avocatul înțelept pentru a privi situația din perspectiva altei persoane și pentru a reevalua situația din acel punct de vedere. Scopul, am spus noi, a fost să o ajute să vadă că mesajele înșelătoare ale creierului o condamnau pentru că a încercat să-și simtă adevăratele emoții și i-au dictat că ea continuă să experimenteze senzații emoționale incomode.

I-am spus că cel mai bun și mai eficient mod de a face acest lucru a fost să *se gândească la modul în care ar reacționa dacă același eveniment i s-ar întâmpla cuiva la care ținea cu adevărat* , nu ea. Ce ar simți ea despre situația acelei persoane și de ce? Dacă acea persoană i-ar spune că se simte exact așa cum se simțea acum, ce i-ar spune? I-ar spune ea că ar trebui să simtă vinovăție, rușine sau anxietate sau i-ar spune că are dreptul să-și experimenteze furia și să o lase să curgă prin corpul ei fără a acționa în moduri dăunătoare? L-ar încuraja ea să-și descopere adevăratele emoții sau să permită în continuare senzațiilor emoționale să ia stăpânire și să-i ascundă capacitatea de a lua decizii raționale care sunt în interesul ei? Scopul acestui exercițiu de gândire, i-am spus lui Kara, a fost să-și folosească Avocatul înțelept pentru a vedea *de ce* ar fi învățat să reacționeze astfel în copilărie, astfel încât să poată folosi acele informații pentru a-i permite emoțiilor reale să apară și să-și ghideze alegerile pe baza adevăratelor ei obiective și valori.

Steve a constatat, de asemenea, că această abordare de a înțelege unde au provenit mesajele înșelătoare ale creierului (adică, prin a afla ce s-a întâmplat cu el în copilărie ori de câte ori încerca să-și exprime adevăratele emoții) a fost utilă în a face față furiei *sale excesive și nepotrivite* (senzațiile emoționale) față de colegii săi și familia. În cazul lui, în ciuda faptului că au crescut în privilegii și au fost răsfățați în toate modurile materiale posibile, părinții lui Steve nu au fost afectuoși cu el și nu l-au întrebat niciodată cum se simțea. Dacă Steve a menționat că este supărat sau trist, tatăl său a răspuns la comentariile sale spunându-i să renunțe să mai fie o „fărăcăniță" și să „se întărească". Adăugând insultă la vătămare, părinții lui au îndrăgostit de sora lui mai mică și i-au legitimat nevoile. Aceste experiențe l-au făcut pe Steve să-i fie supărat expresia sentimentelor, dorințelor sau intereselor surorii sale și l-au lăsat să se simtă singur, deprimat și trist, mai ales că singurul mod în care putea atrage atenția părinților săi era prin a fi supărat sau acționând într-un mod nepotrivit (de exemplu, bea, consumul de droguri, stea toată noaptea afară).

O consecință a faptului că părinții lui nu l-au ascultat și au prioritizat nevoile surorii sale a fost că Steve a primit mesajul că adevăratele sale emoții (cum ar fi tristețea și dorința de a se conecta emoțional) nu erau importante. Drept urmare, el a învățat fie să se retragă de oameni, fie să se enerveze ori de câte ori a perceput că nevoile lor le vor învinge pe ale lui (cum făcea și surorii lui când creșteau). Din păcate, aceste modele de a răspunde cu furie excesivă într-o încercare disperată de a atrage atenția (și nevoile lui satisfăcute) ar continua până la vârsta adultă și l-au făcut să se simtă singur, izolat sau deconectat până când va fi capabil să permită adevăratelor sale emoții de tristețe și doruri să se conecteze să apară.

Acum, dacă realizează că devine excesiv de furios, Steve se întreabă *cum ar reacționa o altă persoană la situația în care se afla.* De exemplu, ar deveni acea persoană *atât de* furioasă? Cum ar vedea el ceea ce se întâmplă? Ar fi situația atât de rea încât l-ar determina să bea alcool și să se retragă emoțional de oamenii din jurul lui? Sau ar vedea că a reacționat exagerat la situație din cauza erorilor de gândire și a programării din copilărie și ar alege să se concentreze în schimb asupra unui comportament sănătos și constructiv?

Vom continua să discutăm despre cum să diferențiem adevăratele emoții de senzațiile emoționale în capitolul următor, deoarece această distincție este probabil una dintre cele mai dificile, dar critice, de făcut. Cheia, indiferent de situație, este să reevaluezi, să folosești Avocatul tău înțelept și să crezi cu adevărat în tine.

ESTE STRES, NU O RECADĂ

Un aspect care trebuie subliniat este că stresul – sub orice formă – poate înrăutăți mesajele înșelătoare ale creierului. De ce să menționez asta acum? Pe măsură ce folosiți cei Patru Pași și începeți să observați mai multe mesaje înșelătoare ale creierului, s-ar putea să aveți impresia că de fapt vă înrăutățiți. Nu este cazul, așa cum a menționat Abby în capitolul 7, dar de multe ori se referă la mulți oameni. În mod similar, atunci când ești stresat, mesajele tale înșelătoare ale creierului pot încerca să preia controlul și să te facă să simți că „nimic nu funcționează". Adevărul este că aproape toate simptomele medicale și psihologice se agravează atunci când cineva este mai stresat. De exemplu, s-ar putea să descoperi că, atunci când ești stresat, durerea ta cronică se înrăutățește, stomacul este mai supărat, arsurile la stomac apar mai des, numărul de gânduri înșelătoare pe zi crește sau senzațiile tale inconfortabile se intensifică.

Ceea ce trebuie să rețineți este că cel mai probabil vinovat pentru

senzațiile tale crescute este stresul și nu un indiciu că recidiști.

Deși nimeni nu știe cu siguranță de ce supraîncărcarea creierului cu stres provoacă senzații fizice și emoționale crescute, experiența clinică demonstrează că se întâmplă - probabil pentru că stresul determină creierul să-și recruteze rutinele vechi, cablate, pentru a intra în exces. De aceea experimentezi senzații mai intense sau mai frecvente sau experimentezi gânduri și îndemnuri înșelătoare pe care nu le-ai mai experimentat de ceva vreme. Vechile căi ale creierului se pregătesc cumva și preiau controlul (acest lucru este adevărat mai ales când abia începi să folosești cei Patru Pași și acele căi nu au fost încă înlocuite cu cablaje cerebrale mai sănătoase).

Ceea ce trebuie să rețineți este că scopul celor Patru Pași este de a conecta rutine noi și sănătoase în repertoriul tău și în creierul tău, inclusiv memoria fizică și răspunsul obișnuit *de a folosi cei Patru Pași* ori de câte ori apar mesaje înșelătoare din creier. Aceasta înseamnă că atunci când ești stresat, vrei să fii și mai sârguincios în utilizarea celor Patru Pași, astfel încât creierul tău să învețe să recruteze aceste căi sănătoase *sub stres* în viitor.

O cheie pentru a obține această conștientizare sporită este să vă amintiți că (a) vă puteți reîncadra experiențele ca fiind cauzate de stres și (b) senzațiile crescute nu sunt un indiciu că recidivi. Prin urmare, atunci când sunteți stresat, reformulați-vă gândurile negative, îndemnurile, impulsurile, dorințele și poftele crescute ca fiind cauzate de modul în care creierul dumneavoastră răspunde la stres. Problema este cablarea defectuoasă și supraîncărcată a creierului - nu tu - și doar pentru că experimentezi un număr crescut de mesaje înșelătoare ale creierului nu înseamnă că tot ce ai învățat este pierdut sau că nu te vei îmbunătăți niciodată. Mai degrabă, *continui să mergi înainte și faci progrese de fiecare dată când folosești cei Patru* Pași.

Așadar, atunci când ești stresat, reîncadează-ți gândurile înșelătoare crescute și intensificate ca urmare a intrării creierului într-o suprasolicitare dezadaptativă și Reconcentrează-te pe o activitate sănătoasă, constructivă.

Tabele rezumative

Acum că înțelegeți cei Patru Pași și cum să îi aplicați mesajelor înșelătoare ale creierului, puteți utiliza următoarele tabele ori de câte ori iese la suprafață un mesaj înșelător. De fapt, vă recomandăm să faceți copii ale acestor tabele și să le folosiți pe parcursul săptămânii pentru a vă ajuta să identificați și să tratați mesajele înșelătoare ale creierului, senzațiile incomode și răspunsurile obișnuite.

Primul tabel este conceput pentru a vă ajuta să identificați ce vi se întâmplă atunci când mesajele înșelătoare ale creierului lovesc. Vă rugăm să descrieți situația/declanșatorul, cât de stresat ați fost, ce senzații emoționale și fizice ați experimentat, care au fost gândurile dvs. automate (adică mesajele înșelătoare ale creierului) și răspunsurile nesănătoase și cum ar fi abordat Avocatul Înțelept situația. În cel de-al doilea tabel, vă rugăm să vă gândiți cum ați putea reeticheta, reîncadra, reorienta și reevaluați situația. Sperăm că aceste tabele vă vor fi de ajutor în timp ce lucrați cu cei patru pași.

**TABEL REZUMAT #1: IDENTIFICAREA MESAJELOR CREIERULUI ÎNşELĂTOARE
ȘI DEFINIREA RĂSPUNSULUI AVOCATULUI ÎNȚELEPT**

Articol	Răspunsurile dvs

Circumstanță/declanșator (adică, locație, mediu, oameni)	
Distres, anxietate sau nivel de evitare	Încercuiește unul: 1 23456789 10 Nu intens ---------------------------------> Foarte intens
Care sunt senzațiile emoționale?	
Ce cred sau simt că trebuie să fac? (adică ce îmi spune mesajul înșelător al creierului sau ce îmi spune să fac?)	
Avocat înțelept: Ce ar spune o persoană grijulie, iubitoare, în care ai încredere și în care știe totul despre această situație?	
Ce am făcut?	
Ce mi-ar spune Avocatul meu înțelept și mi-ar sugera să fac?	

TABEL REZUMAT #2: APLICAREA CEI PATRU PASI

Pasul 1: Reetichetați
Care sunt gândurile înșelătoare?
Care sunt îndemnurile, dorințele, poftele, impulsurile?
Care sunt senzațiile (adică, cum doresc corpul și creierul tău să acționezi sau să răspunzi chiar acum)?

Pasul 2: Recadrați
De ce mă tot deranjează asta?
Este acesta un mesaj fals?
Folosesc erori de gândire?
Există durere socială implicată?

Pasul 3: Reconcentrați-vă
Ce activitate pot face acum pentru a-mi îndrepta atenția către ceva care este sănătos, constructiv sau benefic?
Regulate & Refocus ar fi cel mai bun?
Ar trebui să folosesc Refocus with Progressive Mindfulness? Evit ceva ce vreau să fac?

Pasul 4: Reevalua
Folosind Avocatul Înțelept, rezumați ceea ce se întâmplă cu adevărat.
Este adevărat acest gând, îndemn, impuls, poftă sau dorință sau este doar sentimentul unui mesaj înșelător al creierului și nu ceva care trebuie urmat orbește?
Cu alte cuvinte, este aceasta o emoție adevărată care reflectă adevăratul meu eu sau este o senzație emoțională falsă?

Orizontul

Pentru a încheia discuția noastră despre Pasul 4, să revizuim acest rezumat minunat oferit de Bhante Gunaratana, care descrie obiectivele conștientizării conștiente și ale alegerii acțiunilor care se bazează pe adevăratul tău sine, nu pe mesajele înșelătoare ale creierului:

> [Mesajele înșelătoare ale creierului] sunt doar obiceiuri mentale perceptive. Înveți să răspunzi astfel în copilărie, copiend obiceiurile perceptive ale celor din jur. Aceste răspunsuri perceptuale nu sunt inerente structurii sistemului nervos.

> Circuitele sunt acolo, dar acesta nu este singurul mod prin care mașina noastră mentală poate fi folosită. Ceea ce a fost învățat poate fi dezînvățat. Primul pas este să-ți dai seama ce faci așa cum o faci, să stai înapoi și să privești în liniște. [Acesta este scopul, a putea să] învățați să urmăriți apariția gândirii și a percepției cu un sentiment de detașare senină. Învățăm să ne vedem propriile reacții la stimuli cu calm și claritate. Începem să ne vedem reacționând fără să fim prinși de reacțiile în sine. [29] [Aceasta este conștientizare progresivă!]

După cum am subliniat pe parcursul acestei cărți, a deveni conștient de mesajele înșelătoare ale creierului nu este o sarcină ușoară. Pe lângă faptul că observi în mod constant ce se întâmplă în creierul tău și cum reacționezi, trebuie să-ți dai seama cum să faci față tuturor aspectelor negative ale experienței tale pe care le observi acum cu nivelurile tale crescute de conștientizare atentă. După cum ți-au spus pacienții noștri în repetate rânduri, trebuie să fii tolerant și blând cu tine însuți – folosirea celor Patru Pași poate fi o întreprindere umilitoare și provocatoare, dar rezultatele sunt extrem de pozitive și benefice pentru viața ta.

Vă putem spune din experiență că oamenii se îmbunătățesc cu cât folosesc mai mult cei Patru Pași. Am avut privilegiul de a asista la această tranziție care se întâmplă în mod repetat. Este remarcabil să vedem progresele pe care oamenii le fac atunci când își confruntă direct mesajele înșelătoare ale creierului cu cei Patru Pași. Să urmărești luptele lor și să-i vezi reușind pe baza eforturilor lor consecvente și a dăruirii față de ei înșiși este extraordinar și încântător, mai ales având în vedere de unde au început mulți dintre ei. Este uluitor să ne gândim că unii dintre acești oameni au fost aproape devastați de mesajele lor înșelătoare ale creierului când i-am întâlnit, viața lor practic în ruină și că, după ce și-au luat un angajament față de ei înșiși și au aplicat constant cei Patru Pași, mulți dintre ei duc acum o viață plină, productivă, cu familii, locuri de muncă, diplome de studii superioare, angajamente și nenumărate interese exterioare. Să-i văd în cele din urmă eliberați de comenzile opresive ale mesajelor lor înșelătoare ale creierului și să facă alegeri neîngrădite - cele care sunt în interesul lor și se bazează pe adevăratele lor obiective și valori - este cel mai semnificativ rezultat pe care ne-am putea dori ca ei să-l atingă.

Sperăm că, prin aceste capitole, și dumneavoastră ați învățat cum să dezvoltați un Avocat înțelept puternic și sănătos, care să poată călători cu dvs., ca un bun prieten, profesor sau consilier, și să vă ajute să luați în mod constant decizii care sunt în interesul vostru și se bazează pe adevăratul vostru sine. Pentru a începe cel mai bine posibil, am dedicat ultima secțiune a cărții, partea a treia, aplicării celor patru pași într-o varietate de mesaje sau situații înșelătoare ale creierului pe care le puteți întâlni.

Această alegere în structurarea părții a treia în jurul mesajelor înșelătoare ale creierului – spre deosebire de „simptome” sau „diagnostice” standard – a fost deliberată, deoarece am vrut ca cartea și învățarea dvs. despre metodă să oglindească lumea reală, nu un manual. Un lucru pe care l-am realizat din experiențele noastre clinice este că mesajele înșelătoare ale creierului se pot manifesta în mai multe moduri, în funcție de individ, ceea ce înseamnă că nu se încadrează perfect în categorii predefinite. De exemplu, un mesaj înșelător pe creier poate determina o persoană să devină anxioasă și să aibă atacuri de panică, în timp ce o altă persoană poate deveni deprimată sau poate începe să bea alcool. Prin urmare, am ales să ne concentrăm pe ceea ce determină comportamentele și modul în care acestea se manifestă în lumea reală, în loc să organizăm capitolele în jurul unor diagnostice psihiatrice specifice, cum ar fi depresia sau tulburarea de panică.

Cel mai important, în partea a treia, vă vom ghida prin cum să alegeți care probleme să abordați mai întâi, când Refocus-ul cu Mindfulness progresivă ar

putea fi de ajutor și cum să vă planificați propriul program în patru pași.

PARTEA A TREIA

Aplicarea celor patru pași în viața ta

Suntem ceea ce facem în mod repetat.
Prin urmare, excelența nu este un act, ci un obicei.

—.ARISTOTLE

CAPITOLUL 13

Ce se întâmplă aici?

Este aceasta o emoție adevărată sau o senzație emoțională?

Am auzit adesea oameni spunând că unul dintre cele mai dificile lucruri de stabilit pentru ei este dacă au de-a face cu o emoție adevărată sau cu o senzație emoțională. A fi capabil să diferențiezi emoțiile adevărate de senzațiile emoționale inutile și adesea distructive este esențial pentru a te ajuta să vezi clar ce se întâmplă, astfel încât să poți răspunde în mod adecvat și constructiv la orice situație care apare într-un mod care este în concordanță cu cine ești și cum vrei să fii în lume (adică, adevăratul tău sine). În acest scop, am discutat rolul pe care l-ar fi jucat educația și interacțiunile din copilărie pentru a vă ajuta să vedeți că creierul dvs. probabil a *ignorat, minimizat, respins, neglijat sau devalorizat adevăratele nevoi și emoții tale* și te-a determinat să folosești multe erori de gândire în detrimentul tău. Aceste erori de gândire, atunci când nu sunt reetichetate și reîncadrate în mod corespunzător, adesea vă întunecă perspectiva și vă fac să combinați experiențe dificile sau supărătoare din trecut cu oamenii actuali din viața voastră.

Deoarece scopul nostru este să vă creștem percepția și capacitatea de a identifica mesajele înșelătoare ale creierului pe cont propriu (adică, fără un terapeut în multe cazuri), haideți să aruncăm o privire mai aprofundată la trei dintre cele mai comune și confuze experiențe emoționale pentru a le diferenția atunci când începeți să lucrați cu cei Patru Pași: furie, tristețe și anxietate. De asemenea, vom arunca o privire mai atentă asupra declarațiilor „ar trebui”.

Mânie: sănătoasă sau nesănătoasă?

Furia poate fi un prieten sau un dușman în funcție de situație și de intensitate. Când este consumatoare și folosită în mod distructiv, furia poate face ravagii în viața ta, poate distruge relațiile și te poate face să acționezi în moduri nesănătoase. Te poate face să țipi la oameni fără un motiv întemeiat, să te amorțești cu droguri sau alcool, să împingi oamenii, să acționezi impulsiv și așa mai departe. Cu toate acestea, atunci când este folosită în mod constructiv, furia este o forță mobilizatoare care pledează pentru tine să ai grijă de tine și să te asiguri că nu ești profitat de tine.

Steve, directorul în vârstă de cincizeci și cinci de ani, este un exemplu de furie excesivă și nepotrivită care duce la acțiuni dăunătoare, cum ar fi consumul de alcool pentru a se relaxa și a evada. Când Steve a fost îndatorat de o serie de mesaje înșelătoare ale creierului care l-au făcut să creadă că toți cei din jurul lui erau nevoiași și inepți, nu a putut să vadă acei oameni și evenimente așa cum erau cu adevărat. În acele cazuri, Steve a fost întunecat de gândirea „totul sau

nimic”, ignorând afirmațiile pozitive și „ar trebui”, ceea ce l-a lăsat să se simtă frustrat, stresat, folosit și dezamăgit. În creierul lui, era ca și cum nimeni nu *l-a văzut de fapt* pe Steve și cine era el, ceea ce a dus la o furie intensă și nepotrivită care s-a acumulat de-a lungul zilei lui Steve până când a ajuns acasă la sticla și la eliberarea inevitabilă, dar dăunătoare, care a urmat.

Pe scurt, incapacitatea lui Steve de a-și identifica mesajele înșelătoare ale creierului, de a-și revalorifica experiențele și de a vedea viața din perspectiva Avocatului Înțelept l-a determinat să acționeze în moduri dăunătoare care, în cele din urmă, l-au rănit pe el (și pe oamenii din jurul lui, având în vedere nivelul său de retragere emoțională). Dacă ar fi putut să-și dea seama că creierul său funcționează în baza unor presupuneri false și este întunecat de erori de gândire, ar fi putut vedea că oamenii din viața lui încercau să-i ofere cei 5 A [30.] (mai degrabă decât să încerce să obțină ceva de la el) și că furia lui era inadecvată și excesivă, deoarece *nu ducea la nicio schimbare productivă în viața lui.* Nu îl dădea putere să aibă grijă de sine, ci îl făcea să-și neglijeze nevoile și emoțiile în continuare.

Dacă, în schimb, Steve și-ar fi dat seama că o parte din furia lui greșit direcționată era rezultatul singurătății sale tot mai mari și al dorinței sale de a se conecta cu oamenii importanți din viața lui, adevăratele emoții care stau la baza furiei lui ar fi putut apărea. În acest caz, el s-ar fi putut ocupa în mod constructiv de acele emoții adevărate, permițându-și să simtă într-adevăr durerea asociată cu izolarea, oricât de dureroasă ar fi, și să stea cu acele emoții – fără a se supraidentifica cu ele sau a acționa în moduri nesănătoase. În mod similar, dacă și-ar fi recunoscut și ar fi tratat în mod constructiv tristețea în loc să-și ignore, să minimizeze și să-și neglijeze propriile nevoi, probabil că ar fi fost motivat să-și schimbe viața în mod proactiv în moduri pozitive, cum ar fi să le spună oamenilor ce își dorește și ce are nevoie, petrecând mai mult timp cu familia sa, asigurându-se că are mai mult timp liber de la serviciu și așa mai departe.

Modul în care te afectează furia – ceea ce te determină să faci – este semnul distinctiv dacă este sănătoasă sau nesănătoasă. Când furia te încurajează să muncești mai mult în numele tău și în conformitate cu adevăratul tău sine, este sănătos și util. De exemplu, când Connie și-a folosit frustrarea și mânia pentru a o motiva să-și dubleze eforturile și să încerce din nou un anumit exercițiu de kinetoterapie, a fost avantajos. Dimpotrivă, atunci când se înfuria pe ea însăși din cauza lipsei ei de progres în kinetoterapie, furia ei era nesănătoasă. În acele cazuri, ea lucra din perspectiva mesajelor înșelătoare ale creierului (adică declarații „ar trebui” și așteptări false), mai degrabă decât să vadă adevărul cât de departe a ajuns cu Avocatul ei înțelept. Aceste erori de gândire au făcut-o să-și minimizeze progresul și să devină nepotrivit de furioasă, ținând-o astfel mai departe de adevăratele ei obiective.

Nu mai puțin dăunător, dar mai greu de observat inițial, a fost modul în care John a tratat adevăratele sale emoții. În cazul lui, să nu simți furie a fost la fel de rău ca să o simți excesiv. Nepermițându-și să simtă furie sau negând că ea era acolo, John s-a blocat într-o serie de gânduri înșelătoare și comportamente dăunătoare care au avut ca rezultat să-i pună pe alții pe primul loc și să trăiască o viață subordonată. Era blocat și nimic nu s-ar schimba până nu va putea vedea mesajele sale înșelătoare din creier așa cum erau. La fel ca Connie, odată ce John a reușit să-și descopere furia și să o folosească pentru a-l îndemna să acționeze sănătos în numele lui (de exemplu, petrecând timp cu alții decât Alicia; făcând lucruri pentru el însuși; exprimându-și interesele, placerile și antipatiile), furia lui a devenit sănătoasă și productivă.

După cum puteți vedea din aceste exemple, furia nu este deloc bună sau deloc rea și nu se încadrează perfect într-o singură categorie. Este o emoție atunci când recunoaște un rău adevărat care ți-a venit și te stimulează să acționezi pentru a avea grijă de tine și este o senzație emoțională atunci când se bazează pe mesaje

înșelătoare ale creierului care te determină să acționezi în moduri nesănătoase.

MÂNIA SĂNĂTOASĂ VERSUS MĂRIA NĂSĂNĂTOASĂ

Mânie sănătoasă – recunoaște că ești profitat (sau ai fost rănit) într-un fel și te încurajează să ai grijă de tine într-un mod respectuos, plin de compasiune. Este o forță mobilizatoare care te ajută să observi că nu mergi pe calea adevăratului tău sine din anumite motive și că trebuie să faci o schimbare sănătoasă.

Furia nesănătoasă – este întunecată de mesaje înșelătoare ale creierului, în special de erori de gândire care implică așteptări false și afirmații „trebuie". Vă face să vedeți oamenii sau evenimentele dintr-o perspectivă distorsionată și apoi să acționați într-un mod distructiv care vă rănește pe dvs. (și potențial pe alții) și vă îndepărtează mai mult de adevăratele tale scopuri și valori.

Tristețe: durere versus depresie și ură de sine

Tristețea, de asemenea, poate fi o adevărată emoție utilă și cathartică sau o senzație emoțională dăunătoare. Diferența constă în faptul că experimentezi cu adevărat o formă de pierdere (adică durere) sau dacă te bate pe tine pentru cine ești, ceea ce nu ai realizat sau ceea ce crezi despre tine din cauza mesajelor înșelătoare ale creierului (adică, depresie sau ură de sine). De exemplu, convingerile negative ale lui Sarah despre ea însăși și gândul recurent că ea este o „învinsă" au fost senzații emoționale care au ținut-o departe de a-și vedea adevăratul sine și s-au blocat într-un „dialog depresiv" care a alimentat ura de sine și inactivitatea fizică (de exemplu, culcat în pat, nu merge la sală). Aceste tipuri de senzații emoționale erau persistente (adică puteau dura săptămâni sau luni la un moment dat și nu se rezolva niciodată complet) și se concentrau pe aspectele negative ale ei.

Compară acest scenariu cu adevărata durere a lui Liz din timpul pe care l-a pierdut când a fost sub vraja mesajelor ei înșelătoare ale creierului sau cu tristețea pe care a simțit-o când a murit un bun prieten sau o rudă. În cazul lui Liz, tristețea și durerea ei au venit în valuri și au scăzut în timp. La fel de important, aceste emoții adevărate s-au bazat pe pierderi specifice care au onorat adevăratul sine al lui Liz - partea din ea care se conectează cu oamenii la un nivel emoțional profund și care se străduiește să acorde și să primească Atenție, Acceptare, Afecțiune, Apreciere și Permitere (cei 5 A). Când și-a abordat în mod constructiv tristețea, ea a recunoscut cât de importantă era pierderea și trăia în conformitate cu adevăratele ei obiective și valori.

În ambele cazuri, Sarah și Liz s-au simțit tristi. Diferența majoră este că Liz *onora o adevărată pierdere și o parte adevărată a ei,* în timp ce Sarah se batea pe ea însăși din cauza mesajelor înșelătoare ale creierului. Distincția dintre tristețea lor și a ta constă în faptul că vezi și onorează realitatea așa cum este cu adevărat, din perspectiva Avocatului Înțelept, sau dacă vezi viața prin lentila mesajelor înșelătoare ale creierului și acționezi în moduri nesănătoase.

JOLIE ȘI TRISTEȚE VERSUS DEPRESIE ȘI UR DE SINE

Durerea și tristețea — emoții sănătoase, adevărate, care vă permit să experimentați și să procesați pierderea și durerea. Durerea poate fi pierderea cuiva apropiat sau o schimbare a rolurilor tale în viață. În mod similar, tristețea poate fi legată de faptul că nu aveți nevoile și emoțiile adevărate ale dumneavoastră în copilărie sau de a recunoaște timpul sau oportunitățile pe care le-ați pierdut de-a lungul anilor când ați fost supuși mesajelor înșelătoare ale creierului. În toate privințele, durerea și tristețea sunt o parte normală a experienței noastre și sunt rezultatul onorării adevăratului nostru sine - partea din noi care vrea să se conecteze cu oamenii la un nivel emoțional profund, să dăruiască și să primească cei 5 A și să trăiască în conformitate cu adevăratele noastre scopuri și valori. Aceste emoții nu te ridiculizează și nu te judecă, ci recunosc condiția umană și capacitatea ta incredibilă de a te conecta și de a iubi. Procesarea acestor emoții într-un mod sănătos și respectuos - simțind durerea, dar continuând să avansezi - îți permite să te vindeci și să devii mai puternic. Aceste tipuri de emoții adevărate tind să apară în valuri, sunt limitate în timp și sunt legate de situații sau pierderi specifice.

Depresia și ura de sine — rezultă din mesaje înșelătoare ale creierului și erori de gândire care reproșează, slăbesc, disprețuiesc sau înjosesc în alt fel cine ești, ce îți pasă sau ceea ce încerci să obții. Aceste gânduri negative sunt direct opusul modului în care te văd de fapt Avocatul tău înțelept și oricine te iubește. Vă dăunează, împiedicându-vă să vă susțineți sau să vă implicați în acțiuni care sunt benefice și sănătoase pentru dvs. Aceste tipuri de senzații emoționale tind să fie persistente și să includă o viziune negativă despre tine.

Anxietate: productivă sau distructivă?

O altă experiență emoțională vitală de distins este anxietatea, deoarece poate fi de ajutor în unele cazuri. Știm că mulți oameni consideră anxietatea ca fiind întotdeauna o forță distructivă, dar acesta este un mod limitat de a privi anxietatea. Adevărul este că anxietatea poate fi un semn de avertizare sau motivator foarte important în multe cazuri. Dacă anxietatea este utilă sau dăunătoare depinde de context și de motivul apariției ei. Când anxietatea și îngrijorarea nu duc la niciun rezultat productiv sau util, cum ar fi atunci când Abby își face griji excesive pentru membrii familiei ei sau Sarah relua conversațiile și acțiunile ei în creierul ei, era distructiv și trebuia rezolvat prin cei Patru Pași.

Dimpotrivă, atunci când anxietatea servește ca un *semnal* care vă avertizează asupra unui potențial pericol, trebuie luată în considerare și evaluată împreună cu Avocatul Înțelept. De exemplu, dacă te simți anxios sau stresat pentru că cineva ți-a cerut să faci ceva care nu este în concordanță cu adevăratul tău sine sau care te pune într-o situație incomodă, cum ar fi să închizi ochii la un comportament inadecvat sau să-ți compromiți principiile și valorile pentru a ajuta pe cineva, trebuie să iei acea anxietate în serios pentru că îți spune că ești pe cale să acționezi într-un fel cu cine ești sau nu cum vrei să fii.

În mod similar, atunci când anxietatea vă alertează asupra faptului că ignorați,

minimizați sau respingeți o altă emoție importantă, adevărată, cum ar fi furia, tristețea sau durerea adecvate, ar trebui să priviți anxietatea ca un ghid și ajutor. În acest caz, vă informează că o emoție vitală adevărată pândește sub suprafață care trebuie abordată constructiv, permițând adevăratei emoții să apară și stând cu durerea care o însoțește - fără a vă supraidentifica cu ea sau a acționa într-un mod distructiv.

În cele din urmă, stresul poate fi și prietenul tău atunci când ai nevoie de motivație pe termen scurt pentru a obține un anumit rezultat sau rezultat. De exemplu, dacă lucrați la un termen limită important și vă simțiți îngrijorat de finalizarea proiectului la timp, stresul în acea situație este sănătos. Scurta explozie de substanțe chimice care curg prin corpul tău ca răspuns la stres îți intensifică procesele de gândire și te face mai alert, ajutându-te astfel să finalizezi proiectul la timp. În acest fel, perioadele discrete de stres, ceea ce unii autori numesc „stres optim", te pot face mai capabil să-ți faci treaba atunci când timpul este esențial.

Cheia este să determinați dacă anxietatea sau stresul vă vor determina să acționați într-un mod constructiv, pozitiv sau dacă pur și simplu vă deraiează. Când apare pentru a vă avertiza, a vă motiva sau a vă face conștienți de alte emoții adevărate importante, este sănătos și trebuie acordată atenție. Dimpotrivă, dacă nu va duce nicăieri și vă va pierde timpul, folosiți cei Patru Pași pentru a face față eficient și a merge mai departe.

ANXIETATE PRODUCTIVĂ VERSUS ANXIETATE DISTRUCTIVĂ

Anxietate productivă – un semnal că ceva *este* în neregulă sau posibil periculos sau amenințător. Este posibil să fii aproape să ratezi un termen limită important, să fii cu adevărat pe cale să greșești sau să acționezi într-un mod (sau să te supui unui tratament) care nu este sănătos sau bun pentru tine. Acest tip de anxietate sau stres este limitat și te stimulează la acțiune, încurajându-te să-ți aliniezi acțiunile cu adevăratul tău sine.

Anxietate distructivă - nu duce la niciun rezultat pozitiv sau sănătos. Este repetitiv, necruțător și fără sens atunci când este privit de Avocatul Înțelept. Acest tip de anxietate și stres nu vă încurajează să luați acțiuni proactive sănătoase, ci vă determină să pierdeți timpul, să acționați în moduri nesănătoase și să pierdeți activități și evenimente pozitive și constructive. De exemplu, vă poate face să vă faceți griji în mod constant pentru lucruri asupra cărora nu aveți control, să vă implicați în comportamente repetitive (inclusiv alcool și alte dependențe), să evitați oamenii/locurile/evenimentele și așa mai departe.

Echilibrul este cheia

După cum demonstrează exemplele de mai sus, experiențele emoționale nu sunt definitive, iar o abordare unică a emoțiilor nu funcționează. Tocmai de aceea, Avocatul Înțelept este un aliat atât de puternic. Folosind perspectiva ei (sau cea a unor persoane apropiate, echilibrate emoțional, iubitoare și raționale din viața

ta), poți determina rapid dacă experiența emoțională pe care o trăiești este o emoție adevărată care ar trebui îngrijită și tratată în mod constructiv sau dacă este o senzație emoțională dăunătoare care nu ar trebui alimentată în continuare, ci mai degrabă tratată prin intermediul celor Patru Pași. În toate cazurile, emoțiile sănătoase te îndeamnă la acțiuni adecvate și sănătoase (inclusiv onorarea pierderii prin durere și durere prin tristețe) care sunt aliniate cu adevăratul tău sine, în timp ce senzațiile emoționale te fac să locuiești în stări neajutorate care au ca rezultat comportamente nesănătoase.

Declarațiile „ar trebui” -când sunt utile?

Ar trebui. Este un cuvânt pe care îl folosim toată ziua, dar probabil că nu ne gândim cât de influent sau supărător poate fi. În unele cazuri, *ar trebui* să ne inspire și ne lansează în acțiuni pozitive, potențial atingând înălțimi pe care nu am crezut că ar fi posibile, cum ar fi Connie să meargă mai departe în terapia fizică decât a crezut oricine că ar putea. În alte cazuri, *ar trebui să* ne facă de rușine, ne face să ne batem pe noi înșine, incită la furie, ne evocă senzații emoționale puternice și ne determină să rămânem blocați, cum ar fi atunci când Connie s-a supărat dacă nu a putut realiza o sarcină de kinetoterapie și a renunțat momentan. Un cuvânt mic cu atâta putere potențială.

Similar cu experiențele emoționale, *should* este util atunci când te îndeamnă să ai grijă de tine în mod proactiv și este dăunător atunci când te încetinește, te mustră, te face să-i judeci inadecvat pe ceilalți sau te face să te întrebi cine ești sau ce ai realizat. După cum ați văzut în cazurile lui Abby, Ed, Sarah și Steve, a crede fără discernământ în *ar trebui* să ducă la erori de gândire distructivă, percepții tulburi, senzații emoționale nefolositoare și răspunsuri nesănătoase. Pentru Abby, declarațiile nepotrivite „trebuie” au dus la îngrijorare cronică, în timp ce pentru Sarah însemna să-și pună la îndoială acțiunile și valoarea. Convingerea lui Ed că ar trebui să poată juca perfect l-a ținut departe de audiții, iar declarațiile lui Steve „trebuie” l-au făcut să se enerveze pe colegi și pe familia lui fără un motiv întemeiat.

La fel ca și în cazul pacienților noștri, trebuie să înveți cum să folosești *should* în avantajul tău, deoarece atunci când este aplicat într-un mod sănătos, productiv, *ar trebui* să fie un aliat minunat. Cheia este să refuzi să crezi din toată inima afirmația „trebuie” așa cum este, fără a săpa puțin mai adânc. Mai degrabă, priviți *intenția* din spatele declarației „ar trebui” și evaluați dacă afirmațiile implicite sunt adevărate sau utile înainte de a acționa. De exemplu, dacă cineva își spune: „Ar trebui să slăbesc zece kilograme”, afirmația în sine este neutră și probabil este pur și simplu o declarație de fapt. Cu toate acestea, dacă examinați intenția din spatele acestei afirmații „ar trebui”, tinde să apară una dintre cele două posibilități. El va urma fie afirmația „trebuie” despre pierderea în greutate cu gândul negativ „pentru că sunt un ratat așa” sau „pentru că nimeni nu mă place așa cum sunt”, fie cu o convingere de autoafirmare, cum ar fi „pentru că mă voi simți mai bine” sau „pentru că îmi voi scădea colesterolul sau zahărul din sânge”. În primul rând, intenția din spatele afirmației „ar trebui” este de a-l face de rușine să se supună (ceea ce nu va ajuta deloc și, de fapt, poate înrăutăți lucrurile) și se bazează pe mesaje înșelătoare ale creierului, în timp ce sensul afirmației „ar trebui” în al doilea caz este să-l ajute să obțină un rezultat pozitiv - ceva ce își dorește și care este în concordanță cu adevăratul său sine.

DECLARAȚII „ARTREBUIE” SĂNĂTOASE VS DECLARAȚII „ARTREBUIE” NĂSĂNĂTOARE

Declarații utile „trebuie” — te inspiră și te motivează să acționezi în numele tău în moduri pozitive, constructive și benefice. Când sunt aplicate în mod corespunzător, afirmațiile „ar trebui” să te încurajeze fără să te rușinezi sau să te mustre, deoarece intenția este adevărată și pură. În aceste cazuri, declarația „ar trebui” recunoaște ce trebuie să faci și ce este în interesul tău. De exemplu, afirmațiile pozitive „trebuie” vă pot determina să utilizați cei Patru Pași, să începeți un program de exerciții fizice, să vă schimbați dieta, să nu mai consumați alcool ca ameliorare a stresului și așa mai departe.

Declarații nesănătoase „trebuie” – rușine, schilod, deraiează sau vă demoralizează în alt mod (când sunt îndreptate către dvs.) sau incită la furie (când sunt aplicate față de ceilalți) care nu duce la niciun rezultat productiv. Aceste afirmații sunt contaminate de intenții impure care nu au legătură cu adevăratul tău sine – cum ar fi să te faci să faci ceva pentru altcineva sau să faci pe cineva să facă ceva pentru tine. Declarațiile „ar trebui” îndreptate către tine te fac să te simți prost despre cine ești sau ce ai realizat (sau nu) și pot duce cu ușurință la depresie, anxietate sau alte senzații emoționale incomode, în timp ce afirmațiile „ar trebui” îndreptate către ceilalți te determină să devii iritabil, furios, frustrat, disprețuitor sau intolerant față de ceilalți. În toate aceste cazuri, reacția ta este alimentată de mesaje înșelătoare ale creierului și erori de gândire, nu de intenții adevărate de a te ajuta pe tine sau pe alții.

Deși afirmațiile „ar trebui” sunt analoge în multe feluri cu modul de abordare a adevăratelor emoții și senzații emoționale, există o mare distincție între ele: aveți mult mai mult control asupra când utilizați sau invocați o declarație „ar trebui”. Spre deosebire de experiențele emoționale care apar ori de câte ori apar anumite situații sau evenimente, poți folosi în mod proactiv afirmațiile „ar trebui” pentru a te stimula la acțiuni pozitive. În acest fel, puteți transforma o declarație „trebuie” potențial paralizantă și dăunătoare într-un antrenor de ajutor și de susținere, cu Wise Advocate, cum ar fi atunci când Ed a început să folosească Refocus with Progressive Mindfulness pentru a-și confrunta frica de a performa. Când Ed s-a încurajat să-și urmeze planul Refocus with Progressive Mindfulness și și-a amintit că *ar trebui* să o facă pentru că l-ar ajuta, a folosit afirmații sănătoase „trebuie”.

Cum poți folosi *should* în beneficiul tău? Asigurându-vă că folosiți *doar* afirmațiile „ar trebui” pentru a vă inspira și a vă motiva, nu a vă mustra, a vă disprețui sau a vă face de rușine sau a vina pe altcineva să facă ceva pentru dvs.

În următorul capitol, vom trece în revistă modalități de a continua să mergem mai departe cu cei Patru Pași. În special, vă vom arăta câteva modalități de a adapta Refocus cu Progressive Mindfulness și de a învăța cum să folosiți cei Patru Pași într-o varietate de situații.

CAPITOLUL 14

Folosind cei patru pași pentru a te ajuta să mergi înainte în viața ta

Acum că vă puteți identifica în mod fiabil mesajele înșelătoare ale creierului și senzațiile inconfortabile cu Pasul 1: Reetichetați, vă puteți schimba percepția asupra importanței și acurateței lor cu Pasul 2: Recadrați, vă puteți concentra atenția în timp ce senzațiile inconfortabile sunt prezente cu Pasul 3: Reorientați și încep să vă schimbați perspectiva cu Pasul 4: Reevaluați tehnicile, cu cât sunteți gata să utilizați tehnicile avansate. După cum am menționat în capitolul 11, nu am vrut să vă învățăm prea multe metode avansate pentru a face față mesajelor înșelătoare ale creierului până când nu ați exersat cu Refocus obișnuit și Regulate & Refocus pentru o vreme. Scopul nostru principal în întârzierea acestor informații este acela că am vrut să *experimentați direct* cum este să faceți față acestor senzații fizice și emoționale supărătoare și supărătoare într-un mod nou - devenind confortabil să permiteți ca senzațiile să fie prezente în timp ce vă îndreptați atenția în altă parte (adică, Pasul 3: Reorientare). Al doilea motiv pentru a aștepta până acum este că trebuia să ai o înțelegere solidă a emoțiilor adevărate versus senzațiile emoționale, astfel încât să poți proiecta activități adecvate de Refocus with Progressive Mindfulness care să-ți ajute să-ți avansezi viața în moduri pozitive.

Ceea ce urmează este o descriere a mai multor moduri creative în care puteți folosi Refocus with Progressive Mindfulness și cei patru pași în avantajul dumneavoastră. Le-am împărțit în funcție de mesaje sau teme generale înșelătoare ale creierului, inclusiv:

- Susține-ți adevăratul sine în relații — Spune ceea ce gândești și simți cu adevărat și acționează în conformitate cu adevăratele tale interese
- Rezistența recompenselor de moment — Rezistența poftelor și dorințelor
- Perfecționismul și teama de respingere — A învăța cum să faci mici greșeli
- Confruntarea cu apatia, depresia, plictiseala și oboseala
- Obținerea performanței optime
- Schimbarea obiceiurilor nesănătoase

Susține-ți adevăratul sine -----------spunând ceea ce ești cu adevărat Gândește și simte și acționează în conformitate cu adevăratele tale interese

După cum ai văzut, atunci când creierul tău *ignoră, minimizează* sau *respinge* adevăratul tău sine, ajungi să-ți neglijezi nevoile, obiectivele și valorile. În unele cazuri, s-ar putea să nu observi ce se întâmplă, dar efectul cumulat al trăirii vieții în acest fel poate fi substanțial. Când devine mai mult o abordare repetitivă față de tine, ajungi să-i pui pe alții pe primul loc pe cheltuiala ta, la fel cum făcea John. În cazul lui, teama lui repetitivă că Alicia l-ar părăsi a dus la faptul că nu se îngrijește bine de el și își pune aproape toată

atenția asupra Aliciei și a bunăstării ei. Deși este de înțeles de ce a avut aceste temeri și nesiguranțe (de exemplu, interacțiunile lui cu Antrenorul), concentrarea aproape constantă a lui John asupra Aliciei în mod clar nu era sănătoasă pentru el și nu era o cale echilibrată de a trece prin viață. Pe măsură ce a putut să dea mărturie despre propriile sale comportamente distructive și despre mesajele din creier, și-a dat seama că trebuie să facă schimbări în viața lui, dar nu era sigur cum să o facă. Răspunsul a fost să folosești Refocus with Progressive Mindfulness. Iată un exemplu despre cum l-ar fi putut ajuta Refocus with Progressive Mindfulness.

Pentru a începe procesul, John trebuia să dezvolte un plan de Refocus with Progressive Mindfulness similar cu cel al lui Ed din capitolul 11. Primul său obiectiv a fost să se gândească la ce situații de îngrijire de sine l-ar stresa sau l-ar împiedica să facă lucruri care erau benefice pentru el. După ce a completat o astfel de listă, a evaluat situațiile în funcție de cât de mult l-ar supăra să se angajeze în acele activități. Iată un exemplu:

NIVELUL DE SUFRESSAREA LUI JOHN LEGAT DE ATENȚIA NEVOILE SI INTERESELE LUI

Activity	Nivelul de suferință	
Făcând ceva pe care Alicia probabil îl va dezaproba	103	sau nu-i va plăcea
Făcând ceva pentru mine când Alicia spune că vrea		să petreacă timp cu mine sau are nevoie de mine
Verificarea e-mailului/textului la fiecare oră în loc de	100	la fiecare cinci minute
Spun ce am nevoie	95	
Verificarea e-mailului/textului la fiecare treizeci de	85	minute în loc de la fiecare cinci minute
Spun ce vreau să fac	80	
Așteptând cincisprezece minute pentru a răspunde Aliciei când sună/e-mailuri/sms	75	
	70	

Activitate	Nivelul de suferință
Luarea unei decizii	50 (inconsecvențial/fără impact asupra Alicia) 75 (oarecum important/ar putea avea impact pe Alicia) 90 (foarte important/foarte probabil
Verificarea e-mailului/textului la fiecare zece minute în loc de la fiecare cinci minute	55
Fac ceva pentru mine când Alicia este liberă, dar are alte lucruri de făcut	50
Fac ceva pentru mine când Alicia este ocupată	30

Odată ce John a completat tabelul de mai sus, trebuia să se gândească la lucruri plăcute pe care și-ar dori să le facă ori de câte ori ar putea apărea dorința de a avea grijă de Alicia sau de a se neglija pe sine. Unele dintre lucrurile de pe lista lui au inclus să joace baschet cu prietenii săi, să meargă mai des la sală, să citească o carte, să vizioneze „lucruri pentru băieți pe care Aliciei nu-i plac” (cum ar fi filme de acțiune și sporturi) la televizor și așa mai departe. Având în vedere acest lucru, el ar putea apoi să facă o listă de activități pe care le-ar putea folosi ca exerciții de Refocus cu Progressive Mindfulness. Iată cum ar fi putut arăta lista lui:

REFOCUSUL lui JOHN CU LISTA PROGRESIVĂ A MINDFULNESS

1. Cel puțin o dată pe săptămână, să fac ceva pentru mine (de exemplu, mișcare, întâlnire cu prietenii) când Alicia este liberă, dar are alte lucruri pe care le-ar putea face. Cu timpul, crește durata de timp pe care o petrec în activități pentru mine sau frecvența (până la ceva rezonabil pentru amândoi).
2. Verificați e-mailul la fiecare zece minute, apoi creșteți la cincisprezece minute, treizeci de minute și așa mai departe până când verific e-mailul personal de două ori pe zi. Anunțați oamenii că, dacă au o problemă urgentă, ar trebui să mă sune. Pune-mi mobilul în modul „numai telefon", astfel încât să nu aud când intră mesajele.
3. Cu excepția cazului în care este o urgență, nu răspunde imediat la niciun mesaj text sau e-mail pe care îl primesc. Mai degrabă, așteptați cel puțin cincisprezece minute și creșteți încet întârzierea timpului de răspuns pentru contactele personale în timpul zilei mele de lucru. În weekend, răspundeți doar de câteva ori pe zi, cu excepția cazului în care este important sau urgent. (Notă: pe măsură ce verificați mai rar e-mailurile personale, aceasta va deveni mai puțin o problemă, deoarece dorința Centrului pentru obișnuință de a răspunde imediat nu va fi la fel de presantă.)
4. Luați decizii fără importanță cel puțin o dată pe zi. Cu timpul, creșteți numărul de decizii și importanța acestor decizii. Când iau decizii despre unde să merg, ce să mănânc, ce film să văd, bazează-le pe interesele *mele* , nu pe încercarea de a face pe plac altcuiva sau de a ghici ce vrea să facă. Lucrați pentru a lua decizii mai mari sau pentru a-mi exprima opiniile în timp.
5. Ori de câte ori este posibil, faceți planuri cu ceilalți în funcție de ceea ce este convenabil și funcționează bine pentru programul meu. Nu discutați cu Alicia despre fiecare plan mic - ea îmi va spune când trebuie să fie marcate lucruri importante în calendarul meu. Nu așteptați să vedeți ce face ea mai întâi - doar fă-ți planuri și trăiește-ți viața.

Întrucât cea mai mare problemă a lui John era rareori să se pună pe primul loc, prioritatea lui trebuia să fie să se împingă în afara zonei sale de confort cu Refocus with Progressive Mindfulness și să facă lucruri care ar părea mai auto-dirijate decât era obișnuit. Deloc surprinzător, mesajele sale înșelătoare din creier au încercat la început să reziste acestui plan, afirmând că a avea grijă de sine a fost „egoist". Când l-am rugat să-și invoce Avocatul Înțelept cu astfel de gânduri, el și-a amintit că bunicul său avea interese exterioare și era bine adaptat și echilibrat din cauza asta. Bunicul lui nu și-a ignorat niciodată soția și a coordonat planurile cu ea, dar nu și-a trăit viața *doar în beneficiul ei,* așa cum făcea John cu Alicia. Problema lui John nu era să fie nepăsător față de ceilalți, ci să fie așa față de el însuși. Prin urmare, Reconcentrarea cu Progressive Mindfulness în cazul lui a însemnat să renunțe la atracția puternică și dorința de a avea grijă de Alicia pe cheltuiala lui. Desigur, dacă problema lui ar fi invers – că nu a petrecut suficient timp cu Alicia sau nu s-a ocupat de niciuna dintre nevoile ei – planul său de Refocus with Progressive Mindfulness ar arăta foarte diferit de acesta și ar implica să petreacă mai mult timp cu ea, nu mai puțin. Cu toate acestea, din moment ce acesta nu a fost cazul pentru John, scopul lui a fost să învețe cum să fie mai independent în luarea deciziilor și în trăirea vieții sale, fiind în continuare conectat cu Alicia.

Rezistența recompenselor de moment Rezistarea poftelor și Dorințe

Unul dintre cele mai dificile modele de comportament de schimbat sunt acele acțiuni care implică Centrul de Recompense, cum ar fi mâncatul excesiv sau nesănătos, consumul prea mult de alcool, implicarea în sex riscant sau periculos, jocurile de noroc, jocurile de noroc, fumatul, cumpărăturile excesive sau alte activități momentan plăcute care ajung să vă facă rău pe termen lung. Cum poți învăța să scazi poftele în timp și cum te descurci cu impulsurile puternice asociate cu comportamentul, mai ales când te simți stresat, inconfortabil sau supărat?

Răspunsul, în cele mai multe cazuri, este să folosești Refocus with Progressive Mindfulness pentru a învăța cum să reziste poftelor – să le vezi așa cum sunt – și să nu acționezi pe baza impulsurilor ori de câte ori apar. Folosind Relabel și Reframe, puteți identifica mai ușor poftele pentru ceea ce sunt - o dorință de a vă simți mai bine chiar acum. Apoi poți începe să vezi că impulsurile puternice care vin din creierul tău nu trebuie să fie acționate. Atunci poți face o alegere liberă cu privire la ceea ce vrei de fapt să faci (mai degrabă decât să urmezi fără minte impulsul).

Cum se potrivește Refocus with Progressive Mindfulness în asta? Refocalizarea cu Progressive Mindfulness, atunci când este aplicată poftelor, vă ajută să evocați în siguranță senzațiile emoționale (de exemplu, pofte, dorințe, impulsuri), încurajându-vă simultan să nu acționați în moduri care vă vor dăuna pe termen lung. Refocalizarea cu Progressive Mindfulness face și altceva: recunoaște forțele biologice puternice implicate în generarea poftelor și te ajută să-ți înveți corpul și creierul să lucreze pentru tine, mai degrabă decât împotriva ta. Face acest lucru ajutându-vă să vă reduceți comportamentul nesănătos sau inutil în timp, *mai* degrabă decât dintr-o dată (adică „curcanul rece"), astfel încât căile cerebrale asociate cu acele pofte și acțiuni se ofilesc. Este exact același proces despre care am vorbit înainte cu legea lui Hebb, efectul Zeno cuantic și neuroplasticitatea autodirijată: cu cât acordați mai puțină atenție ceva (fie cu gândurile, fie prin acțiunile voastre), cu atât circuitele creierului asociate cu acea senzație sau acțiune devin mai slabe.

Luați în considerare cazul Nicolei, o femeie de la jumătatea anilor treizeci care fuma zilnic tutun și răspundea la stres mâncând în exces. Ea încercase să schimbe ambele comportamente de multe ori de-a lungul vieții, dar întotdeauna fără rezultat. De ce nu avea succes? În trecut, ori de câte ori 1 ianuarie se învârtea, ea se hotărâse să renunțe deodată la obiceiurile ei nesănătoase. În aceeași zi prestabilită, ea se lasa de fumat și ținea o dietă. La început, această abordare părea să funcționeze. Ar sta multe zile fără să mănânce în exces și nu ar fuma. Din păcate, aceste rezultate pozitive nu au durat niciodată. După aproximativ o săptămână sau două, poftele ei aveau să crească până la punctul în care nu mai erau tolerabile, iar Nicole avea să cedeze din cauza cât de copleșită și dureroasă se simțea. Acest lucru a lăsat-o să se simtă învinsă și sigură că niciun program sau abordare nu va funcționa vreodată pe termen lung – cel puțin nu pentru ea.

Ce altceva ar fi putut face Nicole? Ar fi putut începe prin a aborda *unul* dintre comportamentele ei, mai degrabă decât ambele în același timp, și ar fi putut să-și scadă aportul încet, mai degrabă decât să se întrerupă dintr-o dată. Făcând acest lucru, poftele ei ar scădea lent, pe măsură ce acorda mai puțină atenție acelor impulsuri și dorințe - și, în acest proces, chimia creierului ei și căile care susțin acele pofte ar scădea, de asemenea.

Care a fost primul pas al lui Nicole? S-a uitat la comportamentele ei actuale și a decis pe care dintre ele era mai important să-l schimbe mai întâi. În cazul ei, fumatul avea mai mult un impact negativ asupra vieții ei și era prioritatea mai

mare. Pentru a renunța la fumat într-un mod care să se asigure că pofta ei nu va scăpa de sub control, Nicole a trebuit să scadă încet numărul de țigări pe care le fuma în fiecare zi. Când a început, fuma cam un pachet pe zi (douăzeci de țigări). Deși impulsul ei a fost să renunțe, fără un plan redus, Nicole a fost de acord să încerce să reducă cu cinci țigări pe săptămână. Ea ar putea face acest lucru în mai multe moduri, dar și-a dat seama că joia și vinerea tind să fie cele mai stresante zile ale ei. Având în vedere că știa că pofta ei crește dramatic atunci când este stresată, ea a ales să taie o țigară pe zi de sâmbătă până miercuri și apoi să rămână la același număr de țigări joi și vineri. Ea a făcut acest lucru în primele trei săptămâni, apoi a scăzut mai încet țigările rămase în ultimele două săptămâni. Planul ei conic arăta cam așa:

Săptămâna 1	Săptămâna 2	Săptămâna 3	Săptămâna 4	Săptămâna 5
Sâmbătă: 19	Sâmbătă: 14	Sambata: 9	Sambata: 4	Sambata: 1
Duminică: 18	Duminică: 13	Duminică: 8	Duminică: 4	Duminică: 1
Luni: 17	Luni: 12	Luni: 7	Luni: 3	Luni: 1
Marți: 16	Marți: 11	Marți: 6	marti: 3	Marți: 0
miercuri: 15	miercuri: 10	miercuri: 5	miercuri: 2	
joi : 15	joi: 10	joi: 5	joi: 2	
Vineri: 15	Vineri: 10	Vineri: 5	Vineri: 2	

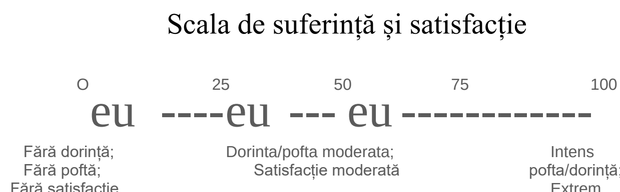
Indiferent de modul în care a ales să renunțe încet de la țigări, i-am spus, *trebuia să-și mențină planul până când și-a atins obiectivul – acesta, în esență, a fost Refocus-ul cu Progressive Mindfulness: să continue cu schimbările planificate, indiferent cât de puternice au devenit poftele și să-și concentreze atenția ori de câte ori îi apar impulsurile sau impulsurile de a fuma.* (Sau, dacă ar ceda, în mod analog cu regula celor cincisprezece minute, încearcă să fumeze doar o parte dintr-o țigară, nu toată.) Dacă ar continua să facă asta, ar vedea schimbări notabile în poftele ei de-a lungul timpului.

Cheia pentru a menține cursul cu aceste tipuri de schimbări este să vă înregistrați (și să vă sărbătoriți) succesele și să observați că poftele *scad* odată cu trecerea timpului când li se rezistă și nu se concentrează asupra lor.

Notă: Această abordare funcționează bine pentru aproape toate comportamentele, cu excepția activităților extrem de periculoase. După cum v-am spus înainte, nu trebuie să utilizați niciodată Refocus with Progressive Mindfulness pentru a vă pune într-o situație care vă va evoca îndemnuri puternice de a face ceva extrem de distructiv, cum ar fi să mergeți la un bar când sunteți alcoolic sau să participați la o petrecere în care alții consumă droguri. În mod clar, abstinența, participarea la întâlniri în doisprezece pași și utilizarea regulată a Refocus sau Regulate & Refocus în majoritatea acestor situații este cel mai bun curs de acțiune.

Stimulată de succesele ei în renunțarea la fumat, Nicole a decis apoi să treacă la obiceiurile ei alimentare, în special tendința ei de a mânca în exces atunci când era stresată. Pentru a schimba felul în care mânca în general, și mai ales ca răspuns la stres, trebuia să se angajeze într-un proces foarte asemănător cu cel folosit de Ed sau John, cu o singură răsucire. În loc să se uite la cât de mult a evitat o situație și cât de multă suferință i-a provocat, Nicole a trebuit să evalueze cât de intens tânjește anumite alimente (mai ales când era stresată) și cât de mult o satisfaceau acestea. Figura 14.1 arată cum arată scara în cazul poftelor și dorinței:

Scala de suferință și satisfacție



plăcut
sau satisfăcător;
Aproape ca o grabă;
Se simte atât de bine

Figura 14.1. Pofta și scara dorinței

Pentru a începe să-și dezvolte planul de Refocus with Progressive Mindfulness, Nicole trebuia mai întâi să-și dea seama de următoarele:

- La ce alimente ținea ea și în ce cantități? Dar când era stresată?
- Ce alimente i-au plăcut mai bine pentru ea?
- Ce alimente erau mai bune pentru ea pe care nu i-au plăcut la fel de mult, dar ar putea să mănânce?
- Avea în minte obiective specifice (de exemplu, să mănânce mai multe fructe sau legume? Reducerea aportului de grăsimi saturate?)

În timp ce se gândea la obiectivele ei, ea a ținut un jurnal cu ce și cât a mâncat în decursul unei săptămâni – fără a-și modifica tiparele de alimentație în acea săptămână – astfel încât să aibă o idee bună despre cum mănâncă în prezent. Ea și-a prezentat, de asemenea, nivelurile de stres pe o scară de la 1 la 10 (1=fără stres, 5=stres moderat și 10=stres intens și copleșitor) pe parcursul zilei și a notat când i-au crescut poftele, astfel încât să poată vedea cât de puternic i-a influențat stresul tiparele alimentare. Când a finalizat această sarcină, și-a revizuit jurnalul și obiectivele, apoi a conceput următoarea listă de alimente (cu dimensiunile porțiilor) și le-a evaluat în funcție de cât de mult le-a dorit sau au satisfăcut-o:

NIVELUL DE POFȚE ȘI SATISFACȚIE LUI NICOLE DE LA ANUMITE ALIMENTE/PORTIUNI

Produs alimentar	Intensitatea poftei/nivelul de satisfacție atunci când este mâncat
O halbă de înghețată	100
3 portii de paste si chiftele	90
4 felii de pizza mare	90
Hamburger dublu și cartofi prăjiți mari	90
Friptura cu piure de cartofi	65
2 portii de paste si chiftele	75
Vi halbă de înghețată	65
2 felii de pizza mare	60
Felul preferat de mâncare sănătos și bine pregătit cu somon (o porție)	50
Pui slab, legume și orez	35
Salată cu brânză albastră sau bacon	30
O felie de pizza mare	30
% halbă de înghețată	25
1 porție de paste	25
Salată fără brânză albastră sau bacon sau dressing excesiv	15

Din cunoștințele ei despre Centrul de recompense, Nicole știa că, cu cât mănâncă mai mult un aliment deosebit de satisfăcător, cu atât creierul și corpul ei vor dori mai mult de el - și cu atât va mânca mai mult din acel aliment. Aceasta a însemnat că a trebuit să-și schimbe încet obiceiurile alimentare și să rămână

conștientă de poftele ei cu cei Patru Pași, mai ales în perioadele de stres. În caz contrar, dorințele și poftele ar depăși-o și ar face-o să cedeze (adică să mănânce în exces sau să mănânce lucruri nesănătoase pe care le-a dorit) - trimițându-i astfel pofta și creierul în direcția greșită, înapoi spre punctul unu. Cheia a fost să-și modifice treptat obiceiurile alimentare în funcție de obiectivele ei și să-și mențină planul. În timp ce făcea acest lucru, și-a reconectat creierul astfel încât dorința Centrului de obișnuințe de a mânca în exces și pofta de mâncare extrem de dorită a Centrului de recompense să scadă în timp.

Pentru a începe efectiv să facă schimbări, Nicole trebuia să-și definească obiectivele și să vină cu un plan rezonabil pe care credea că îl poate urma. Acesta este un exemplu al lucrurilor pe care ea a aspirat să le schimbe:

- Deveniți conștienți de poftele ei și de tendința de a mânca în exces atunci când este stresat
- Mănâncă mai multe alimente sănătoase în fiecare zi
- Consumă mai puține grăsimi și mai puține calorii în fiecare zi (Notă: ea mâncase aproape 3.500 de calorii pe zi când era stresată - cu aproximativ 1.500 mai multe decât avea nevoie corpul ei de fapt!)

Având în vedere aceste obiective, am conceput diferite modalități de bun simț prin care Nicole ar putea face modificări în dieta ei, pe baza principiului medical „Începe jos, mergi încet”. În cazul schimbării dietei, aceasta însemna să facă mici schimbări la început, mai degrabă decât să se elimine în totalitate ceva (adică, să înceapă cu așteptări *scăzute*) și să facă acele schimbări încet în timp, nu toate odată. De exemplu, cu alimente care sunt foarte plăcute, reducerea mai întâi a porțiilor, apoi scăderea frecvenței pentru a se asigura că poftele ei nu scăpa de sub control ar fi cel mai bine să-i servească Nicole și creierul. În schimb, pentru a încorpora alimente mai sănătoase, trebuia să înlocuiască încet alimentele mai puțin dorite, dar bune pentru ea (cum ar fi somonul și puiul) cu alimentele cu mai multe grăsimi și mai multe calorii pe care le-ar consuma în mod normal (cum ar fi pizza sau hamburgerii).

În mod clar, ea ar putea folosi aceeași abordare pe care a folosit-o cu fumatul - pentru a reduce încet cantitatea pe care o mânca cu aproximativ un sfert pe săptămână. Ea ar putea folosi, de asemenea, una dintre abordările din tabelul de mai jos.

MODALuri prin care NICOLE POATE UTILIZA REFOCUSUL CU MINDFULNESS PROGRESIV

Reduceți frecvența	Înlocuiește alegerile mai sănătoase
Exemplu: ea mănâncă pizza, hamburgeri sau friptură aproape în fiecare noapte, ceea ce îi crește colesterolul.	Exemplu: mai puțină pizza și carne roșie și mai mult somon, pui și legume.
Strategie: Scădeți încet frecvența pe parcursul mai multor săptămâni, nu toate deodată.	Strategie: Alegeți o opțiune mai sănătoasă, care este totuși oarecum atrăgătoare pentru dvs., chiar dacă nu satisface pe deplin pofta.
Schimbați consumul de hamburger și cartofi prăjiți/friptură la cel mult trei ori pe săptămână timp de două săptămâni, apoi . ..	Începeți prin a identifica alimentele pe care doriți să le evitați, cum ar fi puiul prăjit.
Reduceți frecvența la două ori pe săptămână timp de două săptămâni, apoi . . .	Când apare pofta de pui prăjit, mâncați în schimb o versiune slabă, cu conținut scăzut de grăsimi.

Reduceți la o dată pe săptămână timp de două săptămâni, apoi...	Când aveți poftă de o friptură mare, alegeți în schimb somonul care vă satisface 50% din pofta.
Reduceți la o dată la două săptămâni, apoi lunar și așa mai departe.	Când nu vă puteți scoate din cap gândul la pizza, mâncați în schimb o porție de paste cu chifteluțe sau o felie de pizza.

Nicole a avut succes pentru că a făcut *treptat* aceste schimbări – nu în zile, ci pe parcursul săptămânilor și a stat cu poftele și dorințele care au apărut. De ce a fost acest lucru important? Este nevoie de timp pentru ca Centrul de obișnuințe să rebranșeze și pentru ca creierul să „oprească" poftele și impulsurile puternice pentru alimente extrem de dorite (sau orice substanță sau comportament care eliberează dopamină sau alte substanțe chimice care induc plăcerea în creier) care emană de la Centrul de recompensă. Pe calea schimbării, poftele pot fi destul de intense, motiv pentru care scăderea treptată a alimentelor extrem de dorite și introducerea progresivă a unor opțiuni mai sănătoase cu Refocus with Progressive Mindfulness este cea mai bună. După cum a aflat Nicole, au fost multe zile în care, spune ea, "pofta era foarte puternică și am vrut să cedez, să mănânc exact acel lucru pe care încercam să-l reduc, dar nu am făcut-o pentru că știam ce se va întâmpla. În schimb, a trebuit să stau acolo cu acea durere și dorință interminabilă și să aștept să treacă. Atâta timp cât am folosit cele cincisprezece activități care mi-au plăcut și mi-am făcut plăcere. activ, cum ar fi yoga, vorbind cu prietenii și altele asemenea, eram în regulă, trebuia să-mi tot amintesc că, deși era dureros, făceam ceva care mi-ar reconecta creierul în moduri utile. Nu se întâmplă peste noapte, dar cu timpul, așa cum am descris anterior, dorințele și poftele au mai puțină putere asupra ta.

De fapt, înregistrându-și în mod regulat progresul pe scara dorinței și satisfacției (adică, văzând cât de mult s-au schimbat cotațiile poftelor ei de-a lungul timpului), ea a putut vedea că dorința ei de alimente sănătoase creștea, în timp ce pofta ei de alimente nesănătoase scădea în timp pe măsură ce creierul ei se reconecta. Cel mai încurajator, ea a observat scăderi mici ale poftelor ei în câteva zile și unele clar vizibile în câteva săptămâni.

Concluzia este următoarea: *reducerea treptată a activității și așezarea cu disconfortul care apare - fără a vă identifica excesiv sau a vă concentra atenția în mod excesiv asupra acesteia - este cea mai bună opțiune.* Ca și în cazul tuturor senzațiilor fizice și emoționale incomode, trebuie să reetichetați acea poftă, să o reîncadrați și apoi să vă concentrați pe ceva care este sănătos pentru dvs., fără a îndepărta disconfortul și durerea sau să vă ocupați excesiv de ele. Apoi, ori de câte ori este posibil, reevaluează durerea și senzațiile neliniștitoare ca fiind legate de pofta, astfel încât să poți face față cu îndemânare. Stabiliți dacă senzațiile sunt legate de adevăratul vostru sine (adică vă întristați de pierderea a ceva care este important pentru dvs.) sau sunt generate de forțe biologice puternice legate de mesajele înșelătoare ale creierului. Deși este dificil, folosirea Refocus with Progressive Mindfulness în aceste moduri vă va ajuta să învățați să rezistați poftelor/dorințelor/dorințelor puternice, să faceți față adevăratelor voastre emoții și să ajungeți de partea cealaltă cu comportamente sănătoase, sănătoase și constructive.

ÎN MAI MULTE CAZURI, MODERAȚIA ESTE CHEIA

Spre deosebire de fumat sau alte activități clar dăunătoare, mâncatul este ceva ce trebuie să facem în fiecare zi. De asemenea, ne poate

aduce o mare plăcere care ne poate pune în probleme, inclusiv creșterea în greutate, creșterea colesterolului sau cauzarea diabetului. Același lucru este valabil și pentru băuturile alcoolice, jocurile video sau orice altă activitate plăcută care, dacă este exagerat, vă poate duce la urmărirea poftelor și a impulsurilor în detrimentul dumneavoastră.

Adevărul este că foarte puține alimente sau băuturi sunt „rele" în sine atunci când sunt luate cu moderație și savurate ca un răsfăț special. Nu este nimic în neregulă, de exemplu, să mănânci pizza din când în când, să împarți o sticlă de vin cu prietenii sau să joci jocuri video de câteva ori pe săptămână. Știința medicală ne arată în mod regulat că alimentele și chiar alcoolul moderat pot avea efecte pozitive pentru organism. Cheia, însă, este moderația.

După cum ați văzut cu Nicole și Steve, atunci când tratarea specială duce la pofte copleșitoare, în general apar probleme. Cu cât s-au concentrat mai mult pe acele activități și le-au asociat cu o ameliorare semnificativă a stresului (mai degrabă decât mersul pe jos, mersul la yoga, vorbirea cu prietenii), cu atât comportamentele lor deveneau mai automate și lipsite de minte.

Când aveți de-a face cu pofte puternice, scopul este să învățați cum să rezistați poftelor și să le vedeți așa cum sunt ele cu adevărat: mesaje biologice eronate, fără sens real, care nu trebuie urmate. Amintiți-vă, poftele devin mai puternice atunci când le răsfățați continuu. De fiecare dată când faceți acest lucru, creșteți șansele de a crea căi cerebrale puternice și durabile care vă fac să acționați în moduri automate, obișnuite, care nu sunt întotdeauna benefice pentru dvs.

Acesta este motivul pentru care spunem adesea cu privire la mesajele înșelătoare ale creierului: Nu crede tot ce gândești sau *simți.* Corpul și creierul tău te pot păcăli să crezi că te vei simți mai bine dacă acționezi doar pe baza poftei. Deși acest lucru este adevărat – vei experimenta o ușurare sau o plăcere momentană – a ceda te poate costa scump pe termen lung, așa cum ai văzut cu Steve.

Deci, cum să te bucuri în continuare de unele dintre plăcerile mai fine ale vieții, dar să nu te pregătești pentru pofte nesfârșite? Moderare. Când mănânci alimente plăcute ocazional (spre deosebire de zilnic sau de fiecare dată când ești stresat), creierul tău nu își va intensifica pofta pentru acele alimente și vei putea rezista automat să renunți la ele. Vei avea de *ales* în ceea ce faci pentru că pofta nu te va copleși. Nu veți căuta cu disperare alinare sau plăcere, ci vă veți bucura de mâncare pentru că doriți.

Cheia este să te întrebi: Ce sunt pe cale să fac și de ce? Este pentru că mă simt copleșit, trist, stresat, supărat sau deprimat? Dacă răspunsul la a doua întrebare este da și motivul pentru care vrei să mănânci sau să bei este să-ți scazi senzațiile fizice și emoționale inconfortabile, atunci ar trebui să folosești cei patru pași și refocalizarea cu atenție progresivă pentru a te ajuta să reziste poftei. În schimb, dacă răspunsul la a doua întrebare este nu și vrei să mănânci sau să bei din motive sociale, pentru plăcere sau pentru a sărbători, atunci folosește moderația și bucură-te de experiență.

RELAȚII — NU VA SUCUNDAȚI SAU NU NEGLIJAȚI Adevăratul tău sine din cauza poftelor și dorurilor

Așa cum oamenii pot fi „dependenți” de alimente, droguri, alcool, jocuri video, sex sau jocuri de noroc, ei pot deveni foarte rapid dependenți de relații. Ori de câte ori intri într-o relație – romantică sau de altă natură – doar din dorință (fie pentru ceva pe care persoana posedă, pentru ceea ce te simți când ești cu acea persoană, fie pentru a evita durerea singurătății) și nu vezi persoana pentru ceea ce este cu adevărat, îți pui adevăratul sine într-un dezavantaj serios pentru că probabil vei ajunge să-ți neglijezi nevoile, gândurile sau valorile într-un fel sau altul. La fel ca John, s-ar putea să nu-i spui persoanei cum te simți cu adevărat sau să-ți lași deoparte propriile interese, sau s-ar putea să te comporți ca Sarah și să reluezi continuu interacțiunile în minte, astfel încât să poți da seama cum să te „remediezi”, asigurându-te astfel că oamenii te plac.

Pentru a evita această capcană bazată pe creier, folosește Refocus with Progressive Mindfulness în modul în care a făcut John și recunoaște că, la fel ca Nicole, simțirea durerii asociate cu poftele puternice face parte din condiția umană, dar nu ceva de care să fugi sau să acopere cu obiceiuri nesănătoase. În schimb, bazează-te pe Avocatul tău înțelept pentru a te ajuta să-ți dai seama cum să tratezi constructiv cu oamenii, astfel încât nevoile tale să fie echilibrate cu ale lor într-un mod sănătos.

Perfecționismul și teama de respingere ------ Învățați cum să Faceți mici greșeli

În mod clar, legăturile sociale și acceptarea sunt importante pentru noi toți, dar există momente în care creierul preia și distorsionează situațiile în moduri care fac ca o persoană să fie cuprinsă de frică și nesiguranță. Sarah și Ed sunt două exemple clare de perfecționism care duce la vieți restrânse și stresante cronice. În ambele cazuri, teama de respingere sau de evaluare negativă i-a împiedicat să trăiască o viață plină și activă. Pentru a contracara mesajele înșelătoare ale creierului din capul lor și pentru a învăța cum să facă față anxietății care a rezultat, ei au folosit Refocus with Progressive Mindfulness pentru a-i ajuta să înțeleagă că a face greșeli mici, relativ lipsite de importanță (Sarah) sau a se pune acolo (Ed) le-ar extinde lumile, nu le-ar limita sau diminua. Pentru Ed, asta însemna că trebuia să exerseze să invite femeile să iasă și să fie mai sociabil, chiar și atunci când îi era frică să facă asta. Pentru Sarah a însemnat că a trebuit să exerseze în mod deliberat să facă mici greșeli sau să nu verifice lucrurile de mai multe ori și apoi să stea cu anxietatea care apare.

Mai jos este un exemplu despre modul în care Sarah a folosit Refocus with Progressive Mindfulness pentru perfecționismul ei.

REFOCALIZARE POTENȚIALĂ CU LISTĂ PROGRESIVĂ A MINDFULNESS PENTRU SARAH

Scrieți un e-mail cuiva și scrieți în mod deliberat câteva cuvinte incorect. Nu trimiteți e-mailul, dar nici nu rezolvați niciunul dintre

cuvintele sau problemele din document.
Mergeți la magazinul alimentar și separați-vă articolele în trei verificări separate. Cereți verificatorului să sune fiecare grup separat în aceeași vizită. Acest lucru poate face ca oamenii din spatele tău să devină nerăbdători - stai cu anxietatea pe care o provoacă, dar continuă să-l pună pe funcționar să te verifice în trei facturi separate.
Scrieți un e-mail unei persoane în care aveți încredere (de exemplu, un prieten sau un membru al familiei) și nu verificați dacă ați greșit când l-ați scris. Doar scrie-l și trimite-l. Nu vă uitați și nu verificați e-mailul după ce l-ați trimis.
Scrieți un e-mail unei persoane în care aveți încredere și faceți în mod deliberat unele greșeli în e-mail. Trimite-l fără a-l corecta și stai cu anxietatea care apare. Vorbește cu un prieten în care ai încredere și, eventual, care știe ce faci. Întrerupeți în mod intenționat de mai multe ori în conversație fără niciun motiv sau priviți de multe ori de la persoana respectivă, ca și cum nu ați fi atent.
Finalizați un proiect la locul de muncă și verificați-l o singură dată (în loc de cinci ori), apoi predați-l.

În timp ce lista lui Sarah s-a concentrat pe greșelile care i-ar induce anxietatea, lista lui Ed s-a concentrat pe modalitățile în care ar putea întâlni oameni și să fie mai social în timp ce se confruntă cu frică și nesiguranță. Un aspect important al listei sale de Refocus with Progressive Mindfulness este că se bazează pe *obiective comportamentale realizabile,* mai degrabă decât pe rezultate specifice care depind de răspunsul altei persoane. Când ai de-a face cu o potențială respingere în situații sociale, obiectivele comportamentale realizabile îți permit să-ți vezi progresul, chiar dacă persoana nu este interesată să vorbească cu tine sau să se întâlnească. În cazul lui Ed, asta însemna să vorbești cu cineva sau să-i ceri (dar nu neapărat să primească) numărul ei de telefon. În acest fel, „rezultatul" este comportamentul realizabil (ceva care se bazează pe acțiunile lui Ed), nu un rezultat specific care este condiționat de altul. Prin urmare, lista lui Ed de Refocus with Progressive Mindfulness ar include multe obiective comportamentale realizabile – lucruri care l-ar scoate din casă și l-ar întâlni pe oameni – în loc să se concentreze asupra modului în care cineva i-ar putea răspunde sau nu. (Notă: Acest plan de Refocus with Progressive Mindfulness ar putea fi îmbinat cu celălalt plan de Refocus with Progressive Mindfulness conceput de Ed în capitolul 11 legat de evitarea audițiilor, sau ar putea fi făcute separat.)

REFOCUS POTENȚIAL CU LISTĂ PROGRESIVĂ A MINDFULNESS PENTRU ED

Answer an online dating ad (but do not expect a response).
Go to a coffee shop, bar, or other social location and talk with someone.
Take a class where you likely would make mistakes or could be evaluated by others (e.g., foreign language, dancing, group exercise). The achievable behavioral goal is going to the class and participating in it, not anyone's responses.
Go to a social location and ask a woman for her phone number or e-mail address. Do not focus on whether she gives it to you or not—simply ask and you have achieved your goal.
Participate in a speed-dating event. Make your goal learning one fact about each of the women you meet. Again, do not focus on whether you get any phone numbers or dates from the evening, just that you learned one thing about them.

Confruntarea cu apatia, depresia, plictiseala și oboseala

Ca și în cazul poftelor, trebuie să începeți să vedeți energia scăzută, oboseala, interesele diminuate și lipsa de motivație alimentate de mesaje înșelătoare ale creierului ca o senzație fizică și nu o reflectare a adevăratului tău sine. Deși poate fi adevărat că ești obosit și nu ai chef să faci ceva, trebuie să recunoști că aceste senzații fizice te rețin într-un fel. Ele vă pot împiedica să îndepliniți sarcini importante (dar posibil plictisitoare sau plictisitoare), vă pot descuraja să faceți exerciții fizice, vă pot convinge că este mai bine să stați acasă decât să ieșiți cu prietenii și așa mai departe. În toate cazurile, aceste tipuri de senzații fizice și emoționale sunt conduse de mesaje înșelătoare ale creierului care te împiedică să obții ceea ce vrei sau trebuie să faci. În cazul lui Sarah, sentimentele „de-energizante" legate de depresia ei au determinat-o să nu mai facă mișcare, să se izoleze de prieteni și familie și să o încetinească la locul de muncă.

Soluția pentru a face față tipului de inerție fizică descrisă de Sarah este să vă mișcați literalmente picioarele - să porniți și să ieșiți acolo. Când ai de-a face cu depresia, cel mai bun plan este să alegi pur și simplu ceva ce îți place în mod normal și să faci asta. Chiar dacă nu obțineți același nivel de plăcere din activitate ca de obicei sau nu aveți chef, angajarea în orice fel de activitate fizică de care vă bucurați de obicei vă va ajuta să vă scoateți din rutina în care vă aflați și să vă întoarceți la rutina normală și sănătoasă.

În mod similar, Michael, un muzician și compozitor în vârstă de patruzeci și patru de ani, a descoperit că, chiar și atunci când era interesat de actualul său proiect muzical, au fost adesea momente în care atenția sa se îndepărtează sau se întâmplă ceva în viața lui care l-ar „dezumfla". În acele momente, nu avea *chef* să se joace sau să scrie, deși trebuia să-și facă treaba la timp. Pentru a combate mesajele sale bazate pe creier care îl îndeamnă să tragă un pui de somn sau să urmărească un alt episod din *CSI,* el ar reeticheta senzațiile ca oboseală; Reîncadrați-le ca fiind legate de plictiseală, de altceva care îl doboară emoțional sau de un mesaj fals al creierului; iar apoi Reconcentrează-te revenind la muzica pe care trebuia să o termine. A descoperit că în câteva minute de la Reconcentrare era din nou în șanț și acele sentimente false de oboseală s-ar risipi de la sine.

Din poveștile lui Sarah și Michael, un lucru este clar: nu contează dacă dorința de a te izola, de a sta pe canapea sau de a nu acționa este legată de depresie, plictiseală, apatie sau dorința de a evita de-a face cu ceva. Rezultatul final este același – te retragi din lume și neglijezi o parte importantă din tine. Așadar, ori de câte ori letargia, apatia, plictiseala sau oboseala lovesc, folosește cei Patru Pași pentru a face față în mod constructiv și a te mișca într-un fel.

Obținerea performanței optime

Similar cu utilizarea afirmațiilor constructive „trebuie" pentru a vă motiva, cei Patru Pași vă pot ajuta să finalizați munca la timp și să vă împiedice să vă faceți griji excesive pentru lucruri care sunt în afara controlului dumneavoastră. De exemplu, Christine este un manager de birou în vârstă de douăzeci și opt de ani, care se ocupă în mod eficient de multe crize în fiecare zi. Uneori, noaptea târziu sau dimineața devreme înainte de a merge la muncă, ea își va face griji cu privire la ceea ce va aduce ziua și dacă va putea face totul la timp. Cu cât trece mai mult peste potențiale scenarii din capul ei, gândindu-se la toate modurile în care ceva *ar putea* merge prost, cu atât generează mai multe așteptări false și devine mai anxioasă. Plecând pe ușă cu acele așteptări negative bine fixate în creierul ei,

Christine se teme de muncă și presupune că ziua va sfârși prin a o epuiza și o copleșește.

În loc să se implice în aceste profeții care se împlinesc pe sine, Christine folosește cei Patru Pași pentru a vedea gândurile înșelătoare și pentru a se reorienta în moduri care o fac mai productivă. De exemplu, atunci când se confruntă cu un termen limită, Christine poate vedea tensiunea din corpul ei și ritmul cardiac accelerat ca pe o prietenă care o ajută să rămână mai alertă, să-și îmbunătățească abilitățile de rezolvare a problemelor, să-i permită să gândească mai clar și să lucreze mai eficient, nu este un semn că ceva este îngrozitor în neregulă sau că cel mai rău caz pe care l-a visat la cafeaua ei de dimineață se împlinește acum. Combinând acest stres sănătos, temporar, cu afirmații utile „ar trebui", ea își va conduce înainte și își va folosi corpul și creierul pentru a-și susține obiectivele și acțiunile. Apoi, când lucrurile se calmează, Christine își poate echilibra programul de lucru angajându-se într-un ritm mai lent și mai relaxat în restul zilei (sau a doua zi, în funcție de cerințele ei de lucru) luând întreaga oră pentru prânz, concentrându-se pe respirația ei timp de cinci minute în jurul orei trei seara, ieșind afară pentru o plimbare de zece minute pentru a-și limpezi capul și așa mai departe.

SETAZĂ UN TIMER PENTRU A ȚI AMITI PENTRU A PĂSTRA O VIAȚĂ ECHILIBRATĂ

Diana Winston, director al Centrului de Cercetare a Conștientizării Conștiinței UCLA (MARC) și coautor al cărții *Fully Present*, recomandă să setați un temporizator pe computer sau pe telefon pentru a se opri în fiecare oră în timpul zilei de lucru. Când cronometrul se stinge, spune ea, luați câteva momente (de exemplu, un minut sau două) pentru a vă aminti să vă concentrați asupra respirației și să obțineți perspectivă. Aceste scurte răgazuri în fiecare oră vă vor permite să vă conectați la experiențele voastre și să vă asigurați că nu veți fi prins în fluxuri nesfârșite de gândire care duc la anxietate, stres excesiv (neoptimal) sau alte senzații fizice și emoționale incomode.

Încearcă și vezi ce se întâmplă.

Din nou, cheia este *echilibrul,* nu perfecțiunea. A lucra într-un ritm vertiginos tot timpul sau a acționa într-un mod lejer de cele mai multe ori (adică, nu depune efort atunci când este nevoie) nu va funcționa bine și o va ține pe Christine departe de a-și atinge adevăratele obiective în viață. Mai degrabă, permițându-și să înainteze atunci când este cu adevărat nevoie - pentru a profita de răspunsul corpului ei la stres într-un mod sănătos - și să-și încetinească ritmul atunci când lucrurile sunt calme îi oferă Christinei o strategie de performanță optimă care îi aduce beneficii corpului, creierului și minții.

Schimbarea obiceiurilor nesănătoase

După cum ați văzut în exemplele lui Nicole și Michael, puteți folosi Refocus with Progressive Mindfulness pentru a schimba practic orice obicei nesănătos pe care îl aveți. Cheia este să definiți clar obiectivele rezonabile pe care credeți că le puteți atinge și să rămâneți cu ele chiar și atunci când aveți pofte puternice (cum ar fi Nicole) sau când pur și simplu nu aveți chef să faceți ceva (ca

Michael). De exemplu, dacă vrei să începi să faci exerciții în mod regulat, dar ești obosit la sfârșitul zilei, găsește în tine un motiv cu adevărat motivant, cum ar fi să vrei să dormi mai bine sau să fii într-o formă mai bună. Atâta timp cât motivul este unul pozitiv, bazat pe adevăratul tău sine, nu un motiv negativ, bazat pe rușine, legat de mesaje înșelătoare ale creierului, acea motivație te va ajuta să te susțină chiar și în zilele în care nu ai chef să mergi la alergat sau la sală. În mod similar, dacă decideți că doriți să urmați o anumită dietă sau o rutină de exerciții fizice, o puteți folosi pentru a vă planifica obiectivele în timp ce utilizați cei Patru Pași pentru a vă asigura că rămâneți pe calea voastră.

RELAXAREA ESTE ȘI BUNĂ

Am petrecut mult timp spunându-ți să aplicați continuu cei Patru Pași pentru a face față mesajelor înșelătoare ale creierului, senzațiilor incomode și obiceiurilor nesănătoase și dezadaptative. Deși acesta este un sfat absolut sănătos, vrem să ne asigurăm că nu înlăturați din acest mesaj că relaxarea este proastă sau că folosirea celor Patru Pași înseamnă că nu puteți lua niciodată o pauză.

Nimic mai departe de adevăr. De fapt, dacă îți asculți cu adevărat sinele, punem pariu că există o parte din tine care vede valoarea relaxării și știe cât de importantă este. Relaxarea ne ajută să ne reîncărcăm și să ne relaxăm, ceea ce este esențial pentru menținerea echilibrului și restabilirea nivelurilor noastre de energie.

Așa că asigurați-vă că petreceți ceva timp în fiecare zi relaxându-vă și făcând lucruri sănătoase și sănătoase care vă aduc plăcere, satisfacție și împlinire.

Rolul medicamentelor

Discuția noastră despre a merge mai departe în viața ta nu ar fi completă dacă nu am aborda rolul potențial al medicamentelor în a te ajuta pe drumul tău. În general, adoptăm o abordare minimalistă a medicamentelor psihiatrice și susținem utilizarea lor doar atunci când nu puteți recunoaște că mesajele înșelătoare ale creierului *ar putea* fi false sau dacă lupta de a rezista acționării pe baza mesajelor înșelătoare ale creierului vă provoacă o suferință semnificativă și marcată. Cu alte cuvinte, medicamentele sunt necesare atunci când intensitatea disconfortului cauzat de mesajul înșelător al creierului este greu de tolerat de către tine sau te inhibă să folosești cei Patru Pași.

Ceea ce nu vrem să faceți este să utilizați medicamente ca singur tratament. Când medicamentele sunt folosite ca *răspuns,* nu ca o punte către auto- -îmbunătățirea prin terapie (fie cu un consilier, fie auto-dirijate cu cei Patru Pași), oamenii devin adesea mulțumiți. Acest lucru se poate întâmpla pentru că se simt mai bine cu medicamentele sau pentru că acceptă mesajul înșelător al creierului care le spune că acum sunt dependenți de medicamente pentru tot restul vieții.

Vă putem spune din nenumăratele noastre ore de experiență clinică că folosirea medicamentelor în acest fel este o greșeală, cu excepția cazului în care, desigur, aveți de-a face cu o afecțiune care este potențial periculoasă atunci când nu aveți medicamente, cum ar fi tulburarea bipolară, schizofrenia, gândurile suicidare cronice, probleme grave de dispoziție sau modele de gândire care vă afectează semnificativ funcționarea de zi cu zi. Prin urmare, am prefera să încercați cei Patru Pași fără medicamente, cu excepția cazului în care:

- Întâmpinați dificultăți semnificative în a recunoaște că mesajele

înșelătoare ale creierului *ar putea* fi false (adică, lipsă de înțelegere sau afectare) sau

- Aveți probleme semnificative de funcționare fără medicamente.

În acele cazuri în care medicamentele sunt justificate și necesare, utilizați cea mai mică doză posibilă pentru a vă crește capacitatea de a vedea că mesajele înșelătoare ale creierului sunt posibil false sau pentru a vă îmbunătăți funcționarea. Pe măsură ce vă îmbunătățiți, încercați să reduceți dozele cu permisiunea medicului dumneavoastră, în timp ce continuați să utilizați cei patru pași. [3 1] NU întrerupeți niciun medicament fără a discuta mai întâi cu medicul dumneavoastră. În general, veți descoperi că, pe parcursul săptămânilor și lunilor de utilizare a celor Patru Pași, s-ar putea să vă puteți reduce doza sau să puteți tolera mai bine sentimentele supărătoare pe care le pot provoca mesajele înșelătoare ale creierului.

Amintiți-vă: pentru simptomele ușoare până la moderate, medicamentele ar trebui să fie folosite ca o *punte* pentru a vă ajuta să depuneți efortul necesar pentru a vă îmbunătăți viața cu cei Patru Pași sau orice alt tip de terapie. *Medicamentele sunt utile, dar nu sunt răspunsul în sine* (din nou, cu excepția cazului în care aveți o afecțiune psihiatrică gravă și care poate pune viața în pericol atunci când nu este gestionată corespunzător). După cum am menționat mai devreme, chiar dacă se folosesc medicamente, descoperim frecvent în practica clinică că este posibil să puteți scădea doza după săptămâni sau luni de utilizare a celor Patru Pași.

Rezumat

După cum ați văzut din exemplele din acest capitol, puteți folosi cei Patru Pași pentru a asista într-o mare varietate de situații, așa că folosiți-vă creativitatea și cunoștințele despre mesajele dvs. înșelătoare ale creierului pentru a proiecta planuri de Refocus with Progressive Mindfulness care să vă implice în lume și să urmați calea adevăratului sine. Cheia, așa cum a învățat Connie cu ani în urmă, este să vă mențineți motivat prin definirea unor obiective care contează pentru dvs. și să vă amintiți că ori de câte ori spuneți „Nu pot", ceea ce spuneți cu adevărat este „Nu voi face".

Așadar, continuați să reetichetați, reîncadrați, refocalizați și reevaluați acele mesaje false și inutile ale creierului și continuați să vă îndreptați spre obiectivele dvs. Cu timpul, îți vei reconecta creierul în așa fel încât acele noi activități să devină o parte regulată, de rutină a vieții tale, iar acele obiceiuri nesănătoase vor deveni din ce în ce mai mult un lucru din trecut.

În ultimul capitol al cărții, vom trece în revistă cum să folosiți cei Patru Pași pentru a vă îmbunătăți viața.

CAPITOLUL 15

Punând totul laolaltă

Știm că învățarea celor Patru Pași și alinierea acțiunilor tale cu adevăratul tău sine nu sunt sarcini ușoare, dar cu abilitățile pe care le-ai învățat în această carte, ești pe drumul tău spre a-ți atinge obiectivele și a-ți modela viața și creierul în modurile pe care le dorești. Să revizuim ceea ce ai învățat.

Am început prin a vă prezenta conceptul de mesaje înșelătoare ale creierului și modul în care urmărirea chiar și a mesajelor înșelătoare aparent benigne ale creierului poate duce la reconectarea creierului în moduri nefolositoare și nesănătoase. De acolo am subliniat că nu ești creierul tău și că poți și trebuie să faci alegeri sănătoase în numele tău. V-am învățat cum funcționează creierul și v-am arătat că acesta poate fi reconectat pentru a lucra *pentru* dvs., mai degrabă decât *împotriva* dvs., cu legea lui Hebb (neuronii care se declanșează împreună se conectează împreună), efectul Zeno cuantic (atenția concentrată și dirijată menține neuronii în loc, astfel încât să poată declanșa și conecta împreună) și neuroplasticitatea autodirijată prin cei patru pași pentru a vă ajuta să vă concentrați atenția. În plus, am explicat cum creierul învață să ignore, să minimizeze și să neglijeze multe dintre nevoile tale adevărate și emoțiile adevărate din copilărie și cum acest proces duce la multe erori de gândire.

Pentru a vă ajuta pe parcurs, v-am oferit doi aliați care cred și vă susțin adevăratul sine:

- Mintea ta, care îți permite și îți dă puterea de a alege pe ce să-ți concentrezi atenția
- Avocatul tău înțelept, care te dă putere să te vezi dintr-o perspectivă iubitoare și grijulie și te ajută să-ți ghidezi adevăratul sine în a face alegeri despre cum să-ți concentrezi atenția

Când lucrează împreună în interesul tău, sunt un dublu foarte puternic și o echipă grozavă care pledează pentru tine și are grijă de tine!

Combinate, aceste informații au pregătit scena pentru ca tu să înveți metoda noastră puternică în patru pași și să găsești modalități de a o aplica în viața ta. În partea a doua, am ajuns la ideea că, deși nu ești responsabil pentru gândurile, îndemnurile, impulsurile, senzațiile, dorințele sau poftele care apar, ești responsabil pentru modul în care acționezi și cum îți concentrezi atenția. V-am învățat o modalitate puternică de a observa mesajele înșelătoare ale creierului și senzațiile inconfortabile cu Pasul 1: Reetichetați și v-am explicat de ce vă deranjează atât de mult cu Pasul 2: Reîncadrați. De acolo, am subliniat din nou faptul că puterea este în centrul atenției și că, cu cât îți îndrepți mai mult atenția către acțiuni sănătoase, refuzând să-ți lași atenția să fie captată în mod repetat de gândurile înșelătoare, cu atât mai mult îți vei schimba creierul în moduri adaptative și sănătoase.

Așa cum am repetat adesea, Pasul 3: Reorientarea este cheia pentru a vă împuternici să vă schimbați propriul creier, astfel încât să funcționeze *pentru* dvs., nu *împotriva* voastră, deoarece (împreună cu Avocatul vostru înțelept) vă încurajează să alegeți acțiuni constructive, sănătoase, care generează mesaje de susținere pentru creier. Atunci când se concentrează asupra acestor tipuri de mesaje sănătoase, ele determină creierul tău să rebranșeze în moduri care susțin răspunsuri automate pozitive.

În Pasul 4: Reevaluare, am explicat că conștientizarea progresivă, scopul ultim al celor Patru Pași, este un proces experiențial care are ca rezultat să vezi

mesajul înșelător al creierului ca nimic mai mult decât un mesaj înșelător al creierului – ceva care nu are importanță și nu merită atenția ta. Reevaluarea vă ajută, de asemenea, să vă întăriți Avocatul Înțelept și mesajele sale sănătoase, ceea ce vă permite să vă aliniați în continuare acțiunile cu adevăratul vostru sine.

În secțiunea finală a cărții, am clarificat diferența dintre senzațiile emoționale și emoțiile adevărate, am explicat când afirmațiile „ar trebui" sunt utile, v-am arătat cum să utilizați Refocus la maximum și am discutat despre rolul medicamentelor. De-a lungul tuturor, scopul nostru a fost să vă învățăm cum să observați ce se întâmplă în creierul dvs., astfel încât să puteți face alegeri informate despre locul în care vă concentrați atenția și, astfel, să vă modelați creierul astfel încât să vă sprijine în moduri sănătoase, utile și adaptative. În acest ultim capitol, vom discuta cum să vă începeți munca cu cei Patru Pași și cum să vă hrăniți adevăratul sine.

Recomandări pentru începerea utilizării celor patru pași

În prima sau două săptămâni de utilizare a celor Patru Pași, vă recomandăm să practicați pur și simplu Pasul 1: Reetichetare și exercițiile de conștientizare a respirației. În timp ce lucrați la Pasul 1, țineți cont de următoarele îndrumări și sfaturi:

> Reetichetarea înseamnă a numi gândurile, îndemnurile, impulsurile, dorințele și senzațiile înșelătoare ceea ce sunt.
>
> - Folosiți note mentale ori de câte ori este posibil pentru a vă crește capacitatea de a reeticheta mesajele înșelătoare ale creierului. Acest lucru vă întărește puterile de observație.
> - Identificați toate gândurile înșelătoare, îndemnurile, impulsurile, dorințele, poftele, senzațiile fizice și senzațiile emoționale care apar.
> - Fii vigilent să observi când ești pierdut în gânduri și folosește conștientizarea respirației pentru a te trage înapoi din buclele și spiralele nesfârșite ale gândirii care pot scăpa cu ușurință de sub control.
> - A fi conștient de gândurile, senzațiile și experiențele tale necesită efort - este o activitate, nu doar o stare de spirit.
> - Cu cât reetichezi mai mult, cu atât mai activ devine Centrul tău de evaluare, ceea ce îl ajută să liniștească părțile nefolositoare ale Centrului tău de auto-referință și ale Centrului Uh Oh.

Odată ce reușiți să reetichetați în mod eficient multe dintre gândurile dvs. înșelătoare, puteți începe să le reîncadrați cu Pasul 2. Iată câteva lucruri de reținut:

> Reframingul vă cere să vă schimbați percepția asupra importanței mesajelor înșelătoare ale creierului.
>
> - Modul implicit a fost să vezi mesajele înșelătoare ale creierului ca „o parte din mine", ceea ce te face să nu poți vedea cât de false sunt mesajele tale înșelătoare ale creierului.
> - Scopul dvs. cu Pasul 2: Reîncadrați este să spuneți *de ce* aceste gânduri, îndemnuri, impulsuri și dorințe sunt deranjante

pentru a vă putea schimba percepția despre ele.

- Pentru a face acest lucru, trebuie să-ți folosești cunoștințele despre modul în care creierul ignoră, minimizează și neglijează automat emoțiile și nevoile tale adevărate, cum procesează durerea socială și cum generează erori de gândire, astfel încât să poți identifica corect ce se întâmplă și de ce ești deranjat de aceste experiențe.
- Puteți reîncadra în multe moduri, inclusiv
  - Este creierul, nu eu!
  - Erori de gândire, inclusiv: Toate-sau-nimic, catastrofizant, Reducerea afirmațiilor pozitive, a raționamentului emoțional, a citirii minții și a „Ar trebui"
  - Așteptări false
  - Comparații greșite
  - Durerea socială
  - Încerc să „obțină" cei 5 A (Atenție, Acceptare, Afecțiune, apreciere, Permițând) de la alții
- Reîncadrarea vă poate schimba Centrul de auto-referință de la o certare sâcâitoare la un activator împuternicit, calmând astfel Centrul Uh Oh în acest proces.

Apoi, reorientați-vă atenția în moduri sănătoase și constructive cu Pasul 3:

Reorientarea înseamnă să vă îndreptați atenția către o activitate sau un proces mental care este sănătos și productiv – chiar dacă îndemnurile, gândurile, impulsurile și senzațiile sunt prezente și vă deranjează.

- Nu încercați niciodată să faceți să dispară sentimentele sau să încercați să le modificați pe termen scurt.
- Cu mesajele înșelătoare ale creierului, nu ceea ce gândești sau simți contează, ci ceea ce faci.
- Observă unde îți este concentrată *atenția* – acesta este ceea ce îți schimbă creierul.
- Atunci când este posibil, alegeți activități de Refocus care sunt plăcute sau care vă atrag puternic atenția și interesul.
- Modalitățile de reorientare includ:
  - Reorientare regulată — orice activitate care este sănătoasă și care vă captează interesul într-un mod pozitiv.
  - Reglați și reorientați

— respirația sau o altă activitate care vă scade senzațiile emoționale sau fizice ca urmare a concentrării puternice a atenției într-un mod pozitiv.

• Reconcentrează-te cu Progressive Mindfulness — întâlnirea deliberată cu o situație pe care în mod normal ai evita-o *și* care este benefică pentru tine.

• Refocus-ul cu Progressive Mindfulness nu ar trebui să fie niciodată folosit pentru comportamente periculoase sau extrem de dependente - folosiți în schimb Regulate sau Regulate & Refocus.

• Listele de recunoștință sunt o modalitate excelentă de a se reorienta.

• Folosiți regula celor cincisprezece minute ori de câte ori este posibil.

După ce ați lucrat cu primii trei pași timp de câteva săptămâni (deși unii oameni pot interveni imediat, ceea ce este în regulă dacă aveți suficientă perspectivă și conștientizare de la antrenamentul sau terapia anterioară), probabil veți fi gata să începeți să abordați anumite comportamente pe care doriți să le schimbați (cu Refocus with Progressive Mindfulness) și să începeți Pasul 4, în care începeți să vă reevaluați experiențele:

Reevaluarea înseamnă a vedea clar gândurile, îndemnurile, impulsurile și dorințele pentru ceea ce sunt - pur și simplu senzații cauzate de mesaje înșelătoare ale creierului care nu sunt adevărate și care au puțină sau deloc valoare.

• Conștientizarea progresivă este capacitatea de a folosi Avocatul înțelept pentru a obține niveluri mai profunde de conștientizare atentă prin experiență.

• Pe măsură ce capacitatea voastră de a utiliza atenția progresivă se îmbunătățește, veți putea vedea gândurile, impulsurile, dorințele, poftele, îndemnurile, fricile, grijile și erorile de gândire false supărătoare, dar inutile, ca nimic mai mult decât mesaje înșelătoare ale creierului.

FACEREA CREIERULUI PENTRU TINE — CONCEPTE-CHEIE

• Obiceiurile sunt greu de spart pentru că

sunt atât de puternic conectate în creierul tău din cauza legii lui Hebb și a efectului cuantic Zeno.

• Puteți întrerupe ciclul mesajelor înșelătoare ale creierului cu atenție concentrată, putere de veto și neuroplasticitate autodirijată (adică, cei patru pași).

• Părțile cheie ale creierului implicate în propagarea și menținerea mesajelor creierului înșelătoare includ:

  • Drive Center — implicat în foame, sete, sex și alte impulsuri corporale de bază
  • Centru de recompense — implicat în plăcere și obținerea de recompense
  • Uh Oh Center — implicat în a vă spune că ceva nu este în regulă; centru de alarmă
  • Centrul de obiceiuri – implicat în răspunsuri automate (gânduri și acțiuni)
  • Centrul de auto-referință — se concentrează pe informațiile legate de tine; te poate face să iei lucrurile prea personal uneori

• Centrul de Evaluare este implicat în luarea deciziilor raționale și gestionarea voluntară a emoțiilor și îl sprijină pe Wise Advocate. Este partea a creierului care este îmbunătățită și recrutată mai des atunci când folosiți cei Patru Pași în mod continuu.

Dezvoltați-vă planul

Pentru a începe să vă schimbați obiceiurile bazate pe creier într-un mod mai deliberat, veți dori să creați o listă sau un plan de joc. În capitolul 2, v-am rugat să scrieți ce lucruri doriți să nu mai faceți și activitățile pe care ați prefera să le faceți în schimb. Uită-te la acea listă acum. Mai este ceva ce vrei să adaugi? De exemplu, când ați completat lista respectivă, nu ați învățat despre erorile de gândire, importanța legăturilor emoționale sau durerea socială. Acum că știi toate modalitățile prin care creierul tău te poate deturna, reformulează-ți lista și include acțiuni, atât fizice, cât și mentale, pe care ai dori să le schimbi în tabelul de la pagina 342.

CE FACEȚI CĂ VREȚI SĂ OPRIȚI
?

(de exemplu, să mănânc carbohidrați când sunt stresat; să folosesc alcool pentru a mă calma după ce mă ceartă cu cineva; să-mi sun pe fostul iubit ori de câte ori mă simt singur; să nu fac niciodată lucruri pentru mine, ci să pun pe alții pe primul loc; să nu spun ceea ce cred sau ce am nevoie; străduindu-mă pentru perfecțiune tot timpul; încercând să obțin cei 5 A de la oameni, mai degrabă decât să le ofer pentru mine)

CE NU FACEȚI CE ȚI VREI SĂ FACEȚI
?

(de exemplu, să mănânc mai sănătos; să fac mai des exerciții; să petrec mai mult timp cu prietenii; să meditez pentru a învăța cum să-mi observ gândurile și să mă liniștesc; să fac mai multe lucruri pentru mine în fiecare zi; să spun oamenilor ce cred sau ce am nevoie; să observ când sunt catastrofizat și să folosesc cei patru pași pentru a face față)

Având în vedere această listă, gândiți-vă ce lucruri vor fi mai ușor de schimbat și care vor fi mai greu. Clasează-le în ordine în tabelul de mai jos de la 1 (cel mai ușor de schimbat) la 10 (cel mai dificil de schimbat).

LUCRURI PE CARE VREAU LE SCHIMB CU CEI PATRI

1 .
2 .
3 .
4 .
5 .
6 .
7 .
8 .
9 .
1 0.

Evident, puteți începe să utilizați cei patru pași pentru orice doriți să schimbați, dar să începeți cu ceva care este mai ușor (nr. 1 din lista de mai sus) este cel mai bun pariu - chiar dacă nu este cel mai presant sau important. De ce? Este esențial să înveți cum să folosești cei Patru Pași și să ai câteva succese timpurii în aplicarea metodei înainte de a aborda senzații mai intense sau obiceiuri înrădăcinate care sunt puternic conectate în creierul tău. De exemplu, dacă începi cu ceva prea dificil sau care evocă multă suferință și senzații emoționale tulburătoare, s-ar putea să te simți copleșit și să nu înveți cum să folosești cei Patru Pași în mod eficient. Prin urmare, începe cu ceva mic, care nu necesită să folosești Refocus with Progressive Mindfulness. Cu timpul și

utilizarea repetată a celor Patru Pași, vei putea să încorporezi planuri de Refocus with Progressive Mindfulness în viața ta și să faci față aproape oricărei dificultăți pe care le întâmpinați.

Pe scurt, nu face totul dintr-o dată și permite-ți să vezi progresul pe care îl faci, înregistrând succesele tale și întocmind liste de recunoștință.

Acordați atenție adevăratului vostru Sine

Pe lângă utilizarea celor Patru Pași pentru a vă crește conștientizarea și înțelegerea a ceea ce se întâmplă în creier și în corpul vostru, trebuie să vă dezvoltați și să vă îmbunătățiți sentimentul de sine cu Avocatul vostru Înțelept și cei 5 A. Acest lucru va ajuta la contracararea tendinței naturale a creierului tău de a-ți ignora, minimiza sau neglija adevăratul tău sine sau de a folosi erorile de gândire pentru a te ține blocat și incapabil să te ridici. De asemenea, te va ajuta să te vezi așa cum o face Avocatul tău Înțelept: o persoană bună demnă de a trăi o viață împlinită și plină de satisfacții.

Pentru a vă îmbunătăți capacitatea de a vă vedea pe tine însuți din perspectiva adevăratului tău sine, încearcă să *încorporezi* și *să crezi în* viziunea Avocatului tău Înțelept despre tine. De exemplu, ori de câte ori apare o eroare de gândire sau un gând negativ despre tine, imaginează-ți cum ar răspunde Avocatul tău înțelept și încearcă să înțeleagă cu adevărat acel mesaj. Permiteți-vă să luați în considerare posibilitatea ca cu adevărat să faceți tot posibilul și să faceți progrese. Amintiți-vă că este natural și sănătos să permiteți adevăratelor voastre emoții să spargă acel zid de mesaje înșelătoare ale creierului care probabil v-a dominat viața. Recunoașteți că Avocatul Înțelept, acea latură sănătoasă a voastră care este puternic aliniată cu adevăratul vostru sine, vă va susține să permiteți tuturor sentimentelor voastre adevărate, inclusiv durerea, formele mobilizatoare de furie și stresul sau anxietatea sănătoase, să apară. În mod similar, amintește-ți că este firesc și normal să cauți cei 5 A de la oameni importanți din viața ta - face parte din ceea ce te împlinește și aduce sens vieții tale. În același timp, recunoașteți că, în cele mai multe cazuri, ar trebui să vă acordați atenție, acceptare, afecțiune, apreciere și îngăduire, astfel încât să rămâneți independent și să vă relaționați cu oamenii în moduri sănătoase.

Definiția respectării adevăratului tău sine și a folosirii celor Patru Pași în cea mai mare măsură este de a realiza următoarele:

- Tratează-ți în mod constructiv adevăratele emoții într-un mod care să permită adevăratului tău sine să fie onorat și reprezentat
- Tratați cu pricepere mesajele înșelătoare ale creierului, permițând ca gândurile, îndemnurile, impulsurile, dorințele și senzațiile false să fie prezente, fără a concentra atenția asupra sau a le supraidentifica [32]

Când reușiți să atingeți aceste obiective în timp ce încorporați și interiorizați punctul de vedere al unei ființe iubitoare și grijulii, care știe cum gândiți și simțiți, dar care acționează în interesul vostru în sensul de sine, veți fi ferm pe cale de a acționa în moduri sănătoase și sănătoase, care au ca rezultat schimbări de durată în creierul și viața voastră.

Cele mai bune urări în călătoria și în viața ta. Să fii bine.

MULȚUMIRI

În primul rând, dorim să mulțumim tuturor oamenilor care au permis ca poveștile lor să fie folosite în această carte. Dorința ta de a-ți împărtăși viața și perspectiva

într-un mod atât de generos va ajuta mult mai mult decât ai putea ști vreodată. De asemenea, mulțumim neobositului nostru asistent de cercetare și coleg, Poorang Aurasteh, pentru că a finalizat majoritatea interviurilor de caz din această carte și pentru că ne-a ajutat cu entuziasm cu grupul nostru de educație UCLA Four Step.

La fel ca în majoritatea eforturilor, această carte este rezultatul lucrului împreună cu mulți oameni talentați. Începem prin a mulțumi doi oameni extraordinari care au avut viziunea și capacitatea de a începe proiectul și de a-l duce până la capăt. Susan Rabiner, agentul nostru, și Rachel Holtzman, editorul nostru la Avery, au fost forțele motrice din spatele acestei cărți. Nu vă putem mulțumi suficient pentru că ați crezut în ideile noastre și că sunteți susținători pasionați ai muncii noastre. De asemenea, îi mulțumim lui Travers Johnson, editor asistent; Megan Newman, vicepreședinte și director editorial al Avery; și William Shinker, președinte și editor al Gotham Books/Avery.

În ceea ce privește conținutul, mulțumim lui Henry P. Stapp, Ph.D., David D. Burns, MD, Peter G. Levine și Donald D. Price, Ph.D., pentru că și-au oferit timpul, cunoștințele și ideile de pionierat. De asemenea, le mulțumim cercetătorilor și autorilor pe care îi menționăm în carte pentru munca lor inovatoare. În cele din urmă, suntem recunoscători pentru sprijinul colegilor noștri de la UCLA, inclusiv Peter Whybrow, MD, și toți cei de la Centrul de Cercetare pentru Conștientizare Conștientă (MARC): Diana Winston, Marvin Belzer, Ph.D., Daniel Siegel, MD și Susan Smalley, Ph.D.

REBECCA BUCURĂ

Apreciez foarte mult familia și prietenii mei pentru sprijinul nesfârșit pe parcursul procesului de scriere și în viață în general. Mulțumim lui Darlene Ricker, una dintre cele mai uimitoare antrenoare de scris din jur. Printre multele ei talente, ea a avut o abilitate ciudată de a mă ajuta să-mi șterg în mod constant blocajul scriitorului și de a mă face să merg înainte, chiar și atunci când nu aveam idee încotro mă îndrept. De asemenea, îi sunt îndatorat lui Karin de Weille pentru că m-a ajutat să-mi găsesc vocea creativă/narativă și pentru că m-a ajutat la revizuirea capitolului 1. Lui Jennifer Draper, MD, Keith White, Dana Levy, MD, Wendy Simon, MD, Kristen Heiden, Kerry Regan, Donald, Connie și Curtis Gladding, Melinda Merker, Halary Il Patch, MD Fitgeral, Michael Fitger, MD, MD. MD, Alvin Chan, Shani Delaney, MD, Jonathan Volk, MD, Bryan și Vanessa Turner, Luata Bray, LMPc, Stacy Duhon, Alice Rudnick, MD și Karen Stone: Nu aș fi putut face asta fără voi toți. În mod similar, mulțumesc colegilor mei minunați de la UCLA, inclusiv rezidenților de psihiatrie excepțional de talentați și muncitori și tuturor din Programul pentru tulburările de alimentație a adulților, în special Michael Strober, Ph.D., Cynthia Pikus, Ph.D., Maureen Lynch, RN, MSN, și întregului personal de îngrijire și terapie, precum și colegilor cei mai imaginabili de la Universitatea din Washington.

Tuturor pacienților mei de-a lungul anilor, dorința voastră de a împărtăși istoria și emoțiile voastre de viață m-a învățat mai mult decât ar putea vreodată orice manual. Mulțumesc că mi-ai permis să te cunosc.

Mulțumesc lui Jeffrey Schwartz, MD, pentru educația de neegalat pe care mi-ai oferit-o — am învățat atât de multe de la tine. Le mulțumesc, de asemenea, tuturor profesorilor și mentorilor mei de-a lungul anilor, inclusiv lui Phillip Cogen, MD, Michael Gitlin, MD, Thomas Strouse, MD și John S. Luo, MD, la UCLA, Lowell Tong, MD, la UCSF, Karina Uldall, MD și Paul Ciechanowski,

MD, la Universitatea din Washington, Colegiul Goodman T, Lawsonight și Trurudi Bates din Glen In Lawsonight. M-ați ajutat să devin persoana, clinicianul și educatorul înfocat care sunt astăzi. În cele din urmă, mulțumesc lui Peet's Coffee din Brentwood, care mi-a oferit un loc minunat de relaxant pentru a scrie cea mai mare parte a acestei cărți, și mai ales lui Warren, care m-a întâmpinat mereu cu un zâmbet și un american perfect făcut.

JEFFREY SCHWARTZ

Aş dori să-i mulțumesc lui El Shaddai – sursa tuturor, lui Billy Abraham pentru că mi-a spus despre Rugăciunea lui Isus și Paracletului pentru că a fost ajutor, mângâietor, avocat, consilier, încurajator, întăritor, prieten. De asemenea, aş dori să le mulțumesc părinților mei pentru deceniile lor de muncă grea – datoria neplătită care a făcut totul posibil, și lui Gary, pentru că a fost o inspirație. Mulțumim domnului Jeffrey Stern pentru ani de sprijin dedicat. Și mulțumiri lui Becky Gladding, fără de care această carte nu ar exista, și celor care au oferit sprijin timp de douăzeci și cinci de ani la UCLA.

Suntem veșnic recunoscători și îndatorați tuturor celor care ne-au ajutat pe parcurs, inclusiv celor pe care nu i-am menționat în mod special. Vă mulțumim tuturor pentru ajutor, expertiză și sprijin.

CITURI RECOMANDATE

Dacă doriți să aflați mai multe despre ceea ce citiți în *Tu nu ești creierul tău,* s-ar putea să găsești aceste cărți, dintre care majoritatea le-am citat și le-am folosit în mod special în text, interesante și utile.

Creierul care se schimbă de Norman Doidge, MD
Feeling Good de David D. Burns, MD
Prezent pe deplin de Susan L. Smalley, Ph.D., și Diana Winston
Cum să fii adult în relații de David Richo, Ph.D.
Căutarea omului pentru sens de Viktor E. Frankl, MD, Ph.D.
Un caiet de lucru pentru reducerea stresului bazat pe Mindfulness de Bob Stahl, Ph.D., și Elisha Goldstein, Ph.D.
Mindfulness în limba engleză simplă de Bhante Henepola Gunaratana
Răspunsul de relaxare de Herbert Benson, MD, cu Miriam Z. Klipper

INDEX

1
Jeffrey M. Schwartz, Paula W. Stoessel, Lewis R. Baxter, Jr., Karron M. Martin și Michael E. Phelps, „Sistematic Changes in Cerebral Glucose Metabolic Rate After Successful Behavior Modification Treatment of Obsessive-Compulsive Disorder,” *Archives of General Glucose* , no Psychiatry. 2 (februarie 1996): 109-13.
2
Ibid.
3
Viktor E. Frankl, *Man S Search for Meaning,* trad. Ilse Lasch (Boston: Beacon Press, 1962/1963), p. 76.
4
Ibid.
5
Ibid., p. 66.
6
Acest proces al dorințelor care se umbră una pe cealaltă duce la ceea ce se numește uneori „Mintea maimuței” în budism – o incapacitate de a rămâne concentrat asupra obiectivelor tale și, în schimb, de a-ți permite atenției să rătăcească (sau să se leagăne), ca o maimuță care se leagănă din copac în copac.
7

Benjamin Libet, „Avem liber arbitru?” *Journal of Consciousness Studies* 6, nr. 8-9 (1999): 54.

8

Conexiunea amigdalei cu sistemul nervos autonom (responsabil de răspunsul de luptă sau fugi) provoacă aceste manifestări fizice de anxietate.

9

Cortexul *orbitofrontal* este, de asemenea, foarte important în estimarea riscurilor și recompenselor. Funcționează alături și reglează într-o oarecare măsură Centrul Uh Oh. Vom discuta pe scurt despre cortexul orbitofrontal în capitolul 5 când vorbim despre relația dintre mesajele înșelătoare ale creierului și sentimentul tău de sine.

1 0

Când vorbim despre „activ” fie Centrul de auto-referință, fie Centrul de evaluare, ne referim la niveluri relative de activare, așa cum se observă în scanările imagistice ale creierului. În realitate, centrele de auto-referință și evaluare funcționează tot timpul. Distincția cheie este care dintre ele este *mai* activă la un moment dat - acest lucru influențează puternic ce funcție pe care o îndeplinește creierul.

1 1

Importanța atașamentului și a capacității de a dezvolta legături strânse și sănătoase cu ceilalți a fost subliniată mai întâi de John Bowlby, MD, iar mai târziu rafinată de Mary Ainsworth, Ph.D. și mulți alții.

1 2

Pentru simplitate, ne referim la toți oamenii importanți din copilărie ca *îngrijitori* , deoarece într-un fel reprezentau oameni pe care te așteptai să te țină în siguranță și mângâiat în copilărie. Recunoaștem că oamenii importanți din viața ta ar fi putut include bunici, mătuși/unchi, frați, veri, profesori, antrenori, prieteni, stăpâni de trupe și așa mai departe.

1 3

În acest caz, folosim mama ca exemplu, dar după cum am spus anterior, îngrijitorul poate fi orice persoană la care copilul ține și de la care dorește să caute siguranță și confort.

1 4

Învățarea să supraevaluezi răspunsurile tale emoționale apare din cauza îngrijitorilor tăi care răspund în mod repetat la emoțiile tale autentice în moduri excesive, aproape isterice.

1 5

O mare parte din munca de pionierat în înțelegerea și sublinierea modului în care oamenii ignoră, neglijează, resping, devalorizează și minimizează sentimentele lor ca urmare a experiențelor lor timpurii de viață provine de la clinicieni care se concentrează pe relațiile de atașament în psihoterapia experiențială. Deși s-a scris puțin pe acest subiect pentru publicul general, Josette ten Have-de Labije, Psy.D., Robert Neborsky, MD și Robin L. Kay, Ph.D., printre alții, predau și scriu despre aceste modele de comportament de ani de zile pentru publicul profesionist.

1 6

Bhante Henepola Gunaratana, *Mindfulness in Plain English* (Boston: Wisdom Publications, 1992), p. 33.

1 7

Sau, așa cum a proclamat celebrul Eleanor Roosevelt, „Nimeni nu te poate face să te simți inferior fără consimțământul tău”.

1 8

Aceasta este o clarificare importantă: cu mesajele înșelătoare ale creierului, ceea ce *faci* contează mult mai mult decât gândurile și sentimentele false, inexacte și distructive create de creierul tău. Desigur, atunci când ai de-a face cu adevăratele

tale emoții, convingeri și nevoi (adică, bazate pe și reflectând adevăratul tău sine), acele gânduri și sentimente contează *la fel de mult* ca și acțiunile tale și ar trebui să fie tratate și îngrijite în mod adecvat și constructiv.

19

Bhante Henepola Gunaratana , *Mindfulness in Plain English* (Boston: Wisdom Publications, 1992), p. 140.

20

Deși există multe locuri diferite în care ai putea începe atunci când înveți și exersezi mindfulness, începerea cu senzațiile și mișcările corporale tinde să fie mult mai ușoară pentru majoritatea oamenilor, deoarece există mai puțin conținut implicat (adică, nu îți cerem să te concentrezi pe ceva anume, doar pe orice senzații apar în corpul tău într-o anumită perioadă de timp).

21

De exemplu, în practicile tradiționale orientale, scopul atenției este de a vedea anumite „adevăruri" despre existență. Când este folosită în acest fel, mindfulness are scopuri și scopuri foarte specifice care depășesc cu mult scopul acestei cărți.

22

Gunaratana, *Mindfulness în limba engleză simplă* , p. 143.

23

Noi spunem că este nerealist pentru că casa, cariera, partenerul și așa mai departe nu vor apărea la ușa ta. Prin urmare, atâta timp cât eviți anumite persoane, locuri sau evenimente, vei rămâne blocat în aceeași situație în care te afli în prezent.

24

Dacă aspectele nefolositoare ale Centrului de auto-referință te determină să iei personal respingerile sociale percepute, vei fi mult mai probabil să le amintești ca sentimente de deconectare socială (nefiind acceptată de ceilalți) atunci când ai întrebat câteva ore mai târziu despre cum te-ai simțit în timpul zilei.

25

Alți termeni cu care puteți fi familiarizați pentru aceste procese includ *distorsiuni cognitive, gânduri automate* sau *gânduri negative.*

26

Desigur, centrul tău Uh Oh ar putea declanșa și genera anxietate pentru că neglijezi o adevărată nevoie sau o emoție. În acest caz, trebuie să recunoașteți adevărata emoție (sau nevoia) și să vă folosiți Avocatul înțelept pentru a dezarma orice mesaje înșelătoare ale creierului care însoțesc sau alimentează obiceiul tău nesănătos de a-ți ignora, minimiza sau neglija adevăratul tău sine.

27

Notă: Nu respingeți adevăratele voastre emoții și nevoi, ci doar logica defectuoasă a mesajelor înșelătoare ale creierului.

28

Cu substanțe extrem de dependente și potențial periculoase, cum ar fi drogurile și alcoolul, doriți să vă abțineți, mai degrabă decât să le utilizați cu moderație. Programele în doisprezece pași pot ajuta cu adevărat în aceste situații.

29

Bhante Henepola Gunaratana, *Mindfulness in Plain English* (Boston: Wisdom Publications, 1992), p. 36.

30

Atenție, Acceptare, Afecțiune, Apreciere, Permitere. Vezi paginile 122-23.

31

Amintiți-vă: așa cum am menționat în introducere, cei patru pași sunt proiectați pentru a ajuta la simptomele ușoare până la moderate. Medicamentele trebuie utilizate în cazul tulburării bipolare, schizofreniei sau gândurilor suicidare cronice și trebuie să vă consultați întotdeauna cu medicul dumneavoastră înainte de a vă schimba regimul de medicamente.

3 2

Ca întotdeauna, dacă aveți îndoieli, întreabă-te cum ar răspunde o persoană rezonabilă la situația în fața ta și cum ar vedea Avocatul tău înțelept situația.

Cuprins